

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-11-06</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ), musztarda 20g ( <b>SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona 30g , Ogórek zielony 30g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleniną (włoszcz, fasola, cebula) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, ROŚ, GOR</b> ), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem koperkowym 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ćwikła z chrzanem i olejem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy (aronia, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2070.04 kcal; Energia: 8222.62 kJ; Białko ogółem: 76.79 g; białko zwierzęce: 28.03 g; białko roślinne: 35.82 g; Tłuszcz: 86.10 g; Węglowodany ogółem: 279.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.37 g; Sód: 4136.36 mg; Potas: 2744.20 mg; Wapń: 658.13 mg; Fosfor: 1286.95 mg; Błonnik pokarmowy: 35.06 g; suma cukrów prostych: 36.92 g; Woda: 521.27 g; Popiół: 17.06 g;		
<b>środa 2024-11-06</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Pasta z białek jaj z koperkiem 80g ( <b>MLE, JAJ</b> ), Pomidor świeży 30g , Jabłko pieczone 150g ,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem koperkowym 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z marchewki i selera na winno z olejem rzepakowym 100g ( <b>SEL</b> ), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), tostowa drobiowa 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</b> ), Sałata 30g , Pomidory 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2219.98 kcal; Energia: 8608.84 kJ; Białko ogółem: 72.60 g; białko zwierzęce: 19.35 g; białko roślinne: 29.38 g; Tłuszcz: 86.41 g; Węglowodany ogółem: 318.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.43 g; Sód: 2066.43 mg; Potas: 2590.86 mg; Wapń: 257.59 mg; Fosfor: 1092.23 mg; Błonnik pokarmowy: 34.11 g; suma cukrów prostych: 56.81 g; Woda: 738.43 g; Popiół: 12.04 g;		
<b>środa 2024-11-06</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ), musztarda 20g ( <b>SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona 30g , grejfruty 50g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleniną (włoszcz, fasola, cebula) 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, ROŚ, GOR</b> ), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem koperkowym 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ćwikła z chrzanem i olejem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy (aronia, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , paprykarz wyrób własny (filet rybny m iruna, włoszczyzna, kon.pomidor.ryż) 60g ( <b>GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR</b> ), tostowa drobiowa 20g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</b> ), Ogórki kiszzone 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2069.31 kcal; Energia: 8216.96 kJ; Białko ogółem: 73.31 g; białko zwierzęce: 16.28 g; białko roślinne: 42.09 g; Tłuszcz: 78.21 g; Węglowodany ogółem: 296.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.12 g; Sód: 3895.33 mg; Potas: 2763.94 mg; Wapń: 264.09 mg; Fosfor: 1043.56 mg; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; suma cukrów prostych: 38.08 g; Woda: 534.64 g; Popiół: 15.86 g;		

Dietetyk