

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-11-08</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 50g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Dżem 80g, rogalik maślany 1 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), banan 200g,	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ), Ryba miruna duszona z pieca 80g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty kiszanej z olejem rzepakowym 80g, 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, Jaja w majonezie ze szczypiorkiem 75g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Sałata 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2496.48 kcal; Energia: 8788.56 kJ; Białko ogółem: 69.39 g; białko zwierzęce: 30.40 g; białko roślinne: 27.00 g; Tłuszcz: 90.83 g; Węglowodany ogółem: 378.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.91 g; Sód: 2407.57 mg; Potas: 4125.05 mg; Wapń: 259.78 mg; Fosfor: 1173.91 mg; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; suma cukrów prostych: 95.06 g; Woda: 954.76 g; Popiół: 16.79 g;		
<b>piątek 2024-11-08</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 50g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Dżem 80g, banan 200g, rogalik maślany 1 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ),	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ), Ryba miruna duszona z pieca 80g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Marchew z groszkiem na ciepło, na maśle roślinnym 80g ( <b>GLU</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, Jajko faszerowane twarogiem 1 szt ( <b>MLE, JAJ</b> ), Sałata 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2409.17 kcal; Energia: 8424.84 kJ; Białko ogółem: 77.53 g; białko zwierzęce: 37.73 g; białko roślinne: 27.33 g; Tłuszcz: 75.93 g; Węglowodany ogółem: 379.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.43 g; Sód: 2463.68 mg; Potas: 4032.90 mg; Wapń: 268.79 mg; Fosfor: 1257.36 mg; Błonnik pokarmowy: 29.30 g; suma cukrów prostych: 90.23 g; Woda: 920.73 g; Popiół: 16.40 g;		
<b>piątek 2024-11-08</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 50g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Pieczywo chrupkie lekkie pełnoziarniste 2 szt 20g ( <b>ŻYT</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g,	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ), Ryba miruna duszona z pieca 80g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty kiszanej z olejem rzepakowym 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynka konserwowa z kurczakiem 20g ( <b>MLE, GLU, SOJ, GOR</b> ), Sałata 30g, Papryka czerwona 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1986.78 kcal; Energia: 7888.91 kJ; Białko ogółem: 78.10 g; białko zwierzęce: 41.56 g; białko roślinne: 28.67 g; Tłuszcz: 82.95 g; Węglowodany ogółem: 253.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.40 g; Sód: 2673.52 mg; Potas: 3378.35 mg; Wapń: 556.63 mg; Fosfor: 1305.41 mg; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; suma cukrów prostych: 38.01 g; Woda: 847.96 g; Popiół: 16.54 g;		

Dietetyk