

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-10</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , T warożek z pestkami słonecznika 80g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 30g , Pomidory 30g ,	Zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wielowocowy(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 , Pasta z ryby gotowanej z warzywami 80g ( <b>GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR</b> ), sałatka szwedzka 30g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2005.80 kcal; Energia: 7290.10 kJ; Białko ogółem: 76.91 g; białko zwierzęce: 22.98 g; białko roślinne: 27.37 g; Tłuszcz: 80.27 g; Węglowodany ogółem: 269.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.48 g; Sód: 2278.72 mg; Potas: 3370.26 mg; Wapń: 234.49 mg; Fosfor: 1121.26 mg; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; suma cukrów prostych: 32.67 g; Woda: 743.73 g; Popiół: 14.12 g;		
<b>wtorek 2024-12-10</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , T warożek z pestkami słonecznika 80g ( <b>MLE</b> ), Jabłka 150g ,	Zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Podudzie z kurczaka duszone 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , sałata lodowa z sosem vinegret 80g , Kompot wielowocowy(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 , Pasta z ryby gotowanej z warzywami 80g ( <b>GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR</b> ), Pomidory 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1956.39 kcal; Energia: 7083.21 kJ; Białko ogółem: 76.85 g; białko zwierzęce: 22.98 g; białko roślinne: 86.83 g; Tłuszcz: 128.22 g; Węglowodany ogółem: 2081.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.62 g; Sód: 3348.03 mg; Potas: 23371.48 mg; Wapń: 813.46 mg; Fosfor: 2459.73 mg; Błonnik pokarmowy: 329.92 g; suma cukrów prostych: 499.76 g; Woda: 13750.93 g; Popiół: 61.10 g;		
<b>wtorek 2024-12-10</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 20g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), T warożek z pestkami słonecznika 60g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g , Ogórek zielony 30g ,	Zupa koperkowa z ryżem 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Pasta z ryby gotowanej z warzywami 80g ( <b>GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR</b> ), sałatka szwedzka 30g ( <b>GOR</b> ), grejfruty 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2020.18 kcal; Energia: 7417.48 kJ; Białko ogółem: 80.78 g; białko zwierzęce: 22.50 g; białko roślinne: 32.53 g; Tłuszcz: 79.17 g; Węglowodany ogółem: 268.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.40 g; Sód: 2447.93 mg; Potas: 3422.78 mg; Wapń: 222.86 mg; Fosfor: 1084.72 mg; Błonnik pokarmowy: 27.78 g; suma cukrów prostych: 31.50 g; Woda: 790.84 g; Popiół: 14.13 g;		

Dietetyk