

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-12-11</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidor świeży 50g , Jabłka 150g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100g , 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> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Kielbasa żywiecka 40g ( <b>GLU, SEL</b> ), Brokuł na parze 50g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2165.00 kcal; Energia: 7902.40 kJ; Białko ogółem: 73.95 g; białko zwierzęce: 21.18 g; białko roślinne: 30.36 g; Tłuszcz: 101.47 g; Węglowodany ogółem: 274.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.88 g; Sód: 2464.05 mg; Potas: 3596.88 mg; Wapń: 586.20 mg; Fosfor: 1120.11 mg; Błonnik pokarmowy: 36.75 g; suma cukrów prostych: 31.04 g; Woda: 861.79 g; Popiół: 15.91 g;		
<b>środa 2024-12-11</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 50g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 50g , Sałata 20g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g ( <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> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Jajko faszerowane twarogiem 1szt ( <b>MLE, JAJ</b> ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1992.42 kcal; Energia: 7402.11 kJ; Białko ogółem: 81.40 g; białko zwierzęce: 34.17 g; białko roślinne: 28.36 g; Tłuszcz: 86.33 g; Węglowodany ogółem: 250.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.71 g; Sód: 2528.03 mg; Potas: 3445.29 mg; Wapń: 276.79 mg; Fosfor: 1236.91 mg; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; suma cukrów prostych: 24.72 g; Woda: 812.05 g; Popiół: 13.79 g;		
<b>środa 2024-12-11</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , tostowa drobiowa 20g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor świeży 30g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Kielbasa żywiecka 40g ( <b>GLU, SEL</b> ), ogórki konserwowe 30g ( <b>GOR</b> ), Brokuł na parze 50g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2210.35 kcal; Energia: 7506.77 kJ; Białko ogółem: 79.89 g; białko zwierzęce: 51.22 g; białko roślinne: 34.00 g; Tłuszcz: 94.80 g; Węglowodany ogółem: 239.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.49 g; Sód: 2438.24 mg; Potas: 3147.29 mg; Wapń: 486.92 mg; Fosfor: 1001.79 mg; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; suma cukrów prostych: 19.96 g; Woda: 703.01 g; Popiół: 14.93 g;		

Dietetyk