

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-12-12</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , kielbasa szynkowa wędzona 50g ( <b>MLE, DWU, GOR</b> ), Ogórek zielony 30g , Rzodkiewka drobno tartą 50g ,	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną (włoszcz, kon. pom, ryż, śmietana). 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Pasta mięsno-warzywna(mięso drobiowe,warzywa gotowane) 80g ( <b>SEL</b> ), Ogórki kiszzone 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1953.45 kcal; Energia: 7347.57 kJ; Białko ogółem: 69.36 g; białko zwierzęce: 9.01 g; białko roślinne: 29.52 g; Tłuszcz: 68.33 g; Węglowodany ogółem: 293.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.10 g; Sód: 2342.83 mg; Potas: 3374.55 mg; Wapń: 211.21 mg; Fosfor: 933.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; suma cukrów prostych: 50.65 g; Woda: 748.49 g; Popiół: 14.22 g;		
<b>czwartek 2024-12-12</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , kielbasa szynkowa wędzona 50g ( <b>MLE, DWU, GOR</b> ), banan 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną (włoszcz, kon. pom, ryż, śmietana). 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Surówka z marchwi drobno tartej 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> ), herbata 200ml , Pasta mięsno-warzywna(mięso drobiowe,warzywa gotowane) 80g ( <b>SEL</b> ), Sałata 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2048.09 kcal; Energia: 7742.90 kJ; Białko ogółem: 70.43 g; białko zwierzęce: 9.01 g; białko roślinne: 30.94 g; Tłuszcz: 66.78 g; Węglowodany ogółem: 322.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.15 g; Sód: 2004.09 mg; Potas: 4138.08 mg; Wapń: 202.20 mg; Fosfor: 952.40 mg; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; suma cukrów prostych: 55.27 g; Woda: 815.71 g; Popiół: 14.11 g;		
<b>czwartek 2024-12-12</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , kielbasa szynkowa wędzona 40g ( <b>MLE, DWU, GOR</b> ), Ser topiony 50g ( <b>MLE, GLU</b> ), Rzodkiewka drobno tartą 50g ,	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną (włoszcz, kon. pom, ryż, śmietana). 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 80g , 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 , Pasta mięsno-warzywna(mięso drobiowe,warzywa gotowane) 80g ( <b>SEL</b> ), Papryka czerwona 30g , Ogórki kiszzone 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2029.65 kcal; Energia: 7663.92 kJ; Białko ogółem: 79.75 g; białko zwierzęce: 15.96 g; białko roślinne: 34.26 g; Tłuszcz: 81.54 g; Węglowodany ogółem: 269.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.24 g; Sód: 2714.63 mg; Potas: 3294.90 mg; Wapń: 386.76 mg; Fosfor: 1179.88 mg; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; suma cukrów prostych: 28.56 g; Woda: 770.61 g; Popiół: 15.67 g;		