

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-12-15</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g ( <b>MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR</b> ), kechup 20g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), sałatka szwedzka 30g ( <b>GOR</b> ),	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kotletschabowy panierowany smażony 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapusty pekińskiej z olejem 100g ( <b>JAJ, GOR</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 biały półtłusty 80g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2312.53 kcal; Energia: 8273.49 kJ; Białko ogółem: 86.59 g; białko zwierzęce: 37.47 g; białko roślinne: 30.56 g; Tłuszcz: 109.50 g; Węglowodany ogółem: 275.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.03 g; Sód: 2434.72 mg; Potas: 3726.56 mg; Wapń: 271.68 mg; Fosfor: 1236.24 mg; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; suma cukrów prostych: 31.29 g; Woda: 753.74 g; Popiół: 15.18 g;		
<b>niedziela 2024-12-15</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 80g ( <b>MLE</b> ), Dynia na parze 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ),	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Podudzie z kurczaka duszone 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z marchewki drobno tartej z jabłkiem na winno 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Sznynka śniadaniowa z piersią 50g ( <b>SEL, GOR</b> ), Sałata 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2064.08 kcal; Energia: 4546.23 kJ; Białko ogółem: 94.32 g; białko zwierzęce: 108.84 g; białko roślinne: 18.84 g; Tłuszcz: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 194.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.37 g; Sód: 1468.43 mg; Potas: 1342.94 mg; Wapń: 210.95 mg; Fosfor: 722.92 mg; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; suma cukrów prostych: 42.40 g; Woda: 372.54 g; Popiół: 7.29 g;		
<b>niedziela 2024-12-15</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g ( <b>MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR</b> ), kechup 20g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), sałatka szwedzka 30g ( <b>GOR</b> ),	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kotletschabowy panierowany smażony 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapusty pekińskiej z olejem 100g ( <b>JAJ, GOR</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 , Sznynka śniadaniowa z piersią 40g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ser biały półtłusty 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2313.73 kcal; Energia: 8276.69 kJ; Białko ogółem: 88.71 g; białko zwierzęce: 30.19 g; białko roślinne: 35.16 g; Tłuszcz: 109.38 g; Węglowodany ogółem: 270.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.54 g; Sód: 2371.12 mg; Potas: 3553.36 mg; Wapń: 228.08 mg; Fosfor: 1101.44 mg; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; suma cukrów prostych: 27.41 g; Woda: 725.30 g; Popiół: 14.66 g;		

Dietetyk