

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-12-18</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 70g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), rogalik maślany 1szt ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Kakao 200ml ( <b>MLE</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Dżem 60g , Ser biały półtłusty 40g ( <b>MLE</b> ), banan 200g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU psz, SEL, GOR</b> ), Jajko na bazie sosu musztardowego 130g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty białej z olejem 100g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , szynka z indyka 50g , Ogórek zielony 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2600.11 kcal; Energia: 9300.82 kJ; Białko ogółem: 73.90 g; białko zwierzęce: 26.16 g; białko roślinne: 34.00 g; Tłuszcz: 87.76 g; Węglowodany ogółem: 412.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.51 g; Sód: 2414.25 mg; Potas: 5134.60 mg; Wapń: 577.20 mg; Fosfor: 1382.09 mg; Błonnik pokarmowy: 36.29 g; suma cukrów prostych: 96.06 g; Woda: 1228.92 g; Popiół: 19.03 g;		
<b>środa 2024-12-18</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 70g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), rogalik maślany 1szt ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Dżem 60g , Ser biały półtłusty 40g ( <b>MLE</b> ), banan 200g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU psz, SEL, GOR</b> ), Knedle z truskawkami 250g ( <b>GLU psz, JAJ</b> ), Polewa jogurtowo owocowa 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , szynka z indyka 40g , Pomidory 50g , grejfruty 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2265.74 kcal; Energia: 7906.40 kJ; Białko ogółem: 52.04 g; białko zwierzęce: 12.71 g; białko roślinne: 25.59 g; Tłuszcz: 58.89 g; Węglowodany ogółem: 408.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.85 g; Sód: 1165.45 mg; Potas: 3397.38 mg; Wapń: 369.10 mg; Fosfor: 858.99 mg; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; suma cukrów prostych: 136.81 g; Woda: 824.24 g; Popiół: 11.21 g;		
<b>środa 2024-12-18</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Pieczywo chrupkie lekkie pełnoziarniste 20g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Ser biały półtłusty 80g ( <b>MLE</b> ), Pomidor świeży 30g , Ogórek zielony 30g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml ( <b>MLE, GLU psz, SEL, GOR</b> ), Jajko na bazie sosu musztardowego 130g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty białej z olejem 100g , Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , szynka z indyka 50g , ogórki konserwowe 30g ( <b>GOR</b> ), grejfruty 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2082.95 kcal; Energia: 8461.44 kJ; Białko ogółem: 72.69 g; białko zwierzęce: 28.74 g; białko roślinne: 36.53 g; Tłuszcz: 78.21 g; Węglowodany ogółem: 299.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.25 g; Sód: 2569.03 mg; Potas: 4079.18 mg; Wapń: 412.94 mg; Fosfor: 1247.69 mg; Błonnik pokarmowy: 33.27 g; suma cukrów prostych: 43.07 g; Woda: 1048.66 g; Popiół: 16.84 g;		

Dietetyk