

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-24</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Dżem 80g, Jabłko pieczone z cynamonem 150g, Jogurt owocowy. 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</b> ), Makaron z pieczarkami 300g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z porem 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Barszcz czerwony z uszkami 400ml ( <b>MLE, GLU psz, SEL, SOJ</b> ), śledź w oleju z cebulką 120g ( <b>RYB</b> ), Kapusta z grochem 250g ( <b>ROŚ</b> ), mandarynka 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2625.25 kcal; Energia: 7157.48 kJ; Białko ogółem: 83.45 g; białko zwierzęce: 102.72 g; białko roślinne: 32.13 g; Tłuszcz: 65.29 g; Węglowodany ogółem: 304.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.04 g; Sód: 2316.79 mg; Potas: 2986.96 mg; Wapń: 266.28 mg; Fosfor: 914.02 mg; Błonnik pokarmowy: 39.31 g; suma cukrów prostych: 89.33 g; Woda: 804.84 g; Popiół: 15.26 g;		
<b>wtorek 2024-12-24</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenny 100g ( <b>GLU psz</b> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Dżem 80g, Jabłko pieczone z cynamonem 150g, Jogurt owocowy. 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</b> ), Makaron ze szpinakiem 300g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ</b> ), Sałata z pomidorem 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU psz</b> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Barszcz czerwony 400ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pierogi ruskie 250g ( <b>GLU psz, JAJ</b> ), Ryba po grecku 150g ( <b>GLU psz, SEL, RYB, SOJ, GOR</b> ), Sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2610.28 kcal; Energia: 10113.60 kJ; Białko ogółem: 74.09 g; białko zwierzęce: 19.81 g; białko roślinne: 45.62 g; Tłuszcz: 88.40 g; Węglowodany ogółem: 395.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.35 g; Sód: 2043.69 mg; Potas: 3352.64 mg; Wapń: 335.48 mg; Fosfor: 946.64 mg; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; suma cukrów prostych: 77.66 g; Woda: 972.74 g; Popiół: 14.73 g;		
<b>wtorek 2024-12-24</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Ser biały półtłusty 60g ( <b>MLE</b> ), jajo gotowane 1/2 szt 25g ( <b>JAJ</b> ), Pomidory 30g, Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</b> ), Makaron z pieczarkami 300g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z porem 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Barszcz czerwony z uszkami 400ml ( <b>MLE, GLU psz, SEL, SOJ</b> ), Kapusta z grochem 250g ( <b>ROŚ</b> ), śledź w oleju z cebulką 120g ( <b>RYB</b> ), grejfruty 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2352.09 kcal; Energia: 9246.94 kJ; Białko ogółem: 91.87 g; białko zwierzęce: 33.89 g; białko roślinne: 49.48 g; Tłuszcz: 100.88 g; Węglowodany ogółem: 304.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.02 g; Sód: 2920.58 mg; Potas: 3930.49 mg; Wapń: 692.78 mg; Fosfor: 1586.29 mg; Błonnik pokarmowy: 39.29 g; suma cukrów prostych: 36.83 g; Woda: 1068.52 g; Popiół: 20.60 g;		

Dietetyk