

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-02-02</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, parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g ( <b>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</b> ), musztarda 20g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 30g,	Rosół z zacierką 400ml ( <b>GLU psz, JAJ, SEL</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałata zielona z sosem na bazie maślanki ze szczypiorkiem 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Papryka czerwona 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2208.96 kcal; Energia: 6907.16 kJ; Białko ogółem: 85.07 g; białko zwierzęce: 12.26 g; białko roślinne: 27.55 g; Tłuszcz: 98.75 g; Węglowodany ogółem: 270.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.22 g; Sód: 2907.95 mg; Potas: 2944.12 mg; Wapń: 524.65 mg; Fosfor: 1005.89 mg; Błonnik pokarmowy: 29.55 g; suma cukrów prostych: 51.28 g; Woda: 647.76 g; Popiół: 15.22 g;		
<b>niedziela 2025-02-02</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Połędwica z majerankiem 40g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Pomidor świeży 30g,	Rosół z zacierką 400ml ( <b>GLU psz, JAJ, SEL</b> ), Podudzie z kurczaka duszone 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Marchew oprószana z masłem roślinnym 80g ( <b>GLU psz</b> ), Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, połędwica drobiowa 50g ( <b>SOJ</b> ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1859.87 kcal; Energia: 6206.98 kJ; Białko ogółem: 76.33 g; białko zwierzęce: 0.56 g; białko roślinne: 26.05 g; Tłuszcz: 62.99 g; Węglowodany ogółem: 268.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.17 g; Sód: 2277.01 mg; Potas: 2767.94 mg; Wapń: 114.72 mg; Fosfor: 739.57 mg; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; suma cukrów prostych: 47.04 g; Woda: 526.91 g; Popiół: 11.89 g;		
<b>niedziela 2025-02-02</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, parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g ( <b>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</b> ), musztarda 20g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 50g,	Rosół z zacierką 400ml ( <b>GLU psz, JAJ, SEL</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałata zielona z sosem na bazie maślanki ze szczypiorkiem 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Sznoka wiejska wieprzowa 20g ( <b>MIE, SEL, GOR</b> ), Papryka czerwona 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2280.36 kcal; Energia: 7202.76 kJ; Białko ogółem: 93.49 g; białko zwierzęce: 15.88 g; białko roślinne: 32.21 g; Tłuszcz: 102.83 g; Węglowodany ogółem: 266.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.71 g; Sód: 3144.95 mg; Potas: 2900.12 mg; Wapń: 521.05 mg; Fosfor: 1002.89 mg; Błonnik pokarmowy: 25.59 g; suma cukrów prostych: 49.74 g; Woda: 678.88 g; Popiół: 15.44 g;		

Dietetyk