## Jadłospisy dla oddziałów

### Oddział: Czarny Bór

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2025-01-23** | **Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA** | |
| Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 40g (***GLU psz, SEL, SOJ, GOR***), Ser topiony 25g (***MLE, GLU psz***), Papryka czerwona 30g , | Zupa zacierkowa z ziemniakami (włoszcz, zacierka) 400ml (***GLU psz, JAJ, SEL***), Kotlet mielony smażony 100g (***GLU psz, JAJ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (***MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt***), Polędwiczanka z warzywami 50g (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), sałatka szwedzka 30g (***GOR***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1995.55 kcal; Energia: 7637.14 kJ; Białko ogółem: 70.88 g; białko zwierzęce: 23.69 g; białko roślinne: 31.31 g; Tłuszcz: 75.63 g; Węglowodany ogółem: 285.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.36 g; Sód: 2996.18 mg; Potas: 3899.24 mg; Wapń: 290.66 mg; Fosfor: 1235.66 mg; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; suma cukrów prostych: 24.20 g; Woda: 813.03 g; Popiół: 15.78 g; | | |
| **czwartek 2025-01-23** | **Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA** | |
| Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Twaróg 40g (***MLE***), tostowa drobiowa 40g (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC***), Jabłko pieczone 100g , | Zupa zacierkowa z ziemniakami (włoszcz, zacierka) 400ml (***GLU psz, JAJ, SEL***), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 100g (***GLU psz, JAJ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g (***MLE***), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (***MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt***), szynka z indyka 50g , Pomidory 30g , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1983.72 kcal; Energia: 6096.10 kJ; Białko ogółem: 76.09 g; białko zwierzęce: 98.07 g; białko roślinne: 25.03 g; Tłuszcz: 54.41 g; Węglowodany ogółem: 234.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.13 g; Sód: 2066.99 mg; Potas: 2215.17 mg; Wapń: 222.03 mg; Fosfor: 925.40 mg; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; suma cukrów prostych: 25.79 g; Woda: 560.89 g; Popiół: 11.01 g; | | |
| **czwartek 2025-01-23** | **Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA** | |
| chleb graham. 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , tostowa drobiowa 40g (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC***), Ser biały półtłusty 40g (***MLE***), Papryka czerwona 30g , | Zupa zacierkowa z ziemniakami (włoszcz, zacierka) 400ml (***GLU psz, JAJ, SEL***), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (***GLU psz, JAJ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml , | chleb graham. 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (***MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt***), Polędwiczanka z warzywami 40g (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), jajo gotowane 1/2 szt 25g (***JAJ***), Pomidor świeży 30g , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1999.50 kcal; Energia: 5985.85 kJ; Białko ogółem: 88.49 g; białko zwierzęce: 102.40 g; białko roślinne: 28.91 g; Tłuszcz: 57.23 g; Węglowodany ogółem: 210.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.83 g; Sód: 1959.54 mg; Potas: 2051.97 mg; Wapń: 236.09 mg; Fosfor: 951.76 mg; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; suma cukrów prostych: 15.10 g; Woda: 530.53 g; Popiół: 10.76 g; | | |

Dietetyk


**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**