

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-03-20</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 , szynka z indyka 40g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</b> ), Pomidory 30g , Sałata 30g ,	Zupa zacierkowa z ziemniakami (włoszcz, zacierka) 400ml ( <b>GLU psz, JAJ, SEL</b> ), Udziec z kurczaka pieczony 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 80g , Kompot wielowocowy(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 , Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Papryka czerwona 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2185.28 kcal; Energia: 8116.02 kJ; Białko ogółem: 80.16 g; białko zwierzęce: 17.30 g; białko roślinne: 30.31 g; Tłuszcz: 87.62 g; Węglowodany ogółem: 296.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.82 g; Sód: 2662.34 mg; Potas: 3855.13 mg; Wapń: 490.94 mg; Fosfor: 1112.77 mg; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; suma cukrów prostych: 50.50 g; Woda: 804.25 g; Popiół: 16.30 g;		
<b>czwartek 2025-03-20</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 , Ser biały półtłusty 80g ( <b>MLE</b> ), Jabłko pieczone 150g ,	Zupa zacierkowa z ziemniakami (włoszcz, zacierka) 400ml ( <b>GLU psz, JAJ, SEL</b> ), Udziec z kurczaka duszony 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy(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 ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</b> ), Marchew talarki z prażonym słonecznikiem 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2070.19 kcal; Energia: 5765.05 kJ; Białko ogółem: 88.60 g; białko zwierzęce: 94.96 g; białko roślinne: 21.35 g; Tłuszcz: 55.18 g; Węglowodany ogółem: 238.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.03 g; Sód: 1913.80 mg; Potas: 2010.68 mg; Wapń: 241.70 mg; Fosfor: 853.64 mg; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; suma cukrów prostych: 53.41 g; Woda: 551.99 g; Popiół: 10.36 g;		
<b>czwartek 2025-03-20</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 40g ( <b>MLE</b> ), szynka z indyka 40g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor świeży 30g ,	Zupa zacierkowa z ziemniakami (włoszcz, zacierka) 400ml ( <b>GLU psz, JAJ, SEL</b> ), Udziec z kurczaka pieczony 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy(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 , jajo gotowane 1/2 szt 25g ( <b>JAJ</b> ), Szynka konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</b> ), Papryka czerwona 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2148.45 kcal; Energia: 6261.04 kJ; Białko ogółem: 96.53 g; białko zwierzęce: 99.09 g; białko roślinne: 26.55 g; Tłuszcz: 67.74 g; Węglowodany ogółem: 213.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.01 g; Sód: 2365.84 mg; Potas: 1994.07 mg; Wapń: 224.77 mg; Fosfor: 900.52 mg; Błonnik pokarmowy: 21.16 g; suma cukrów prostych: 45.34 g; Woda: 520.01 g; Popiół: 10.55 g;		

Dietetyk

.....