

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-03-23</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> ), kechup 20g ( <b>GLU psz, SEL, GOR</b> ), sałatka szwedzka 30g ( <b>GOR</b> ),	Rosół z makaronem i zieleniną (włoszcz) 400ml ( <b>GLU psz, JAJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa w sosie własnym 80g/80g 160g ( <b>GLU psz</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapusty białej z olejem 80g ( <b>JAJ, GOR</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 , Filet królewski z indyka 40g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2188.74 kcal; Energia: 7606.08 kJ; Białko ogółem: 77.01 g; białko zwierzęce: 24.29 g; białko roślinne: 30.15 g; Tłuszcz: 91.22 g; Węglowodany ogółem: 289.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.99 g; Sód: 2125.87 mg; Potas: 3603.98 mg; Wapń: 189.57 mg; Fosfor: 1067.33 mg; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; suma cukrów prostych: 48.25 g; Woda: 704.86 g; Popiół: 13.67 g;		
<b>niedziela 2025-03-23</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 , Pasta z wędlin i sera z zieleniną 80g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidory 30g ,	Rosół z makaronem i zieleniną (włoszcz) 400ml ( <b>GLU psz, JAJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa w sosie własnym 80g/80g 160g ( <b>GLU psz</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Marchew z groszkiem na ciepło, na maśle roślinnym 80g ( <b>GLU psz</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 , Filet królewski z indyka 40g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1972.17 kcal; Energia: 7651.99 kJ; Białko ogółem: 75.42 g; białko zwierzęce: 29.82 g; białko roślinne: 29.48 g; Tłuszcz: 66.41 g; Węglowodany ogółem: 289.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.66 g; Sód: 2321.12 mg; Potas: 3335.06 mg; Wapń: 162.60 mg; Fosfor: 1109.83 mg; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; suma cukrów prostych: 50.34 g; Woda: 675.06 g; Popiół: 13.55 g;		
<b>niedziela 2025-03-23</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> ), kechup 20g ( <b>GLU psz, SEL, GOR</b> ), sałatka szwedzka 30g ( <b>GOR</b> ),	Rosół z makaronem i zieleniną (włoszcz) 400ml ( <b>GLU psz, JAJ, SEL</b> ), Bitka drobiowa w sosie własnym 80g/80g 160g ( <b>GLU psz</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka colesław z kapusty białej z olejem 80g ( <b>JAJ, GOR</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 , Filet królewski z indyka 40g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE, GLU psz</b> ), Sałata 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2279.24 kcal; Energia: 7982.33 kJ; Białko ogółem: 85.18 g; białko zwierzęce: 27.87 g; białko roślinne: 34.75 g; Tłuszcz: 97.97 g; Węglowodany ogółem: 285.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.08 g; Sód: 2290.12 mg; Potas: 3486.23 mg; Wapń: 275.32 mg; Fosfor: 1167.83 mg; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; suma cukrów prostych: 45.90 g; Woda: 719.01 g; Popiół: 14.29 g;		

Dietetyk

.....