## Jadłospisy dla oddziałów

### Oddział: Czarny Bór

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2025-05-11** | **Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA** | |
| Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (***MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR***), kechup 20g (***GLU psz, SEL, GOR***), Pikle 30g (***GOR***), | Rosół z makaronem i zieleniną (włoszcz) 400ml (***GLU psz, JAJ, SEL***), Kotlet schabowy panierowany smażony 80g (***GLU psz, JAJ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (***MLE***), Surówka colesław z kapusty białej z olejem 80g (***JAJ, GOR***), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Filet królewski z indyka 40g (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Pomidory 50g , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2357.83 kcal; Energia: 8288.10 kJ; Białko ogółem: 75.78 g; białko zwierzęce: 22.60 g; białko roślinne: 30.62 g; Tłuszcz: 109.12 g; Węglowodany ogółem: 295.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.01 g; Sód: 2379.71 mg; Potas: 3658.18 mg; Wapń: 204.95 mg; Fosfor: 1045.20 mg; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; suma cukrów prostych: 48.48 g; Woda: 670.29 g; Popiół: 14.29 g; | | |
| **niedziela 2025-05-11** | **Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA** | |
| Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Jogurt owocowy. 1szt (***MLE***), miód 75g , Jabłko pieczone 150g , | Rosół z makaronem i zieleniną (włoszcz) 400ml (***GLU psz, JAJ, SEL***), Podudzie z kurczaka duszone 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Marchew z groszkiem na ciepło, na maśle roślinnym 80g (***GLU psz***), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Filet królewski z indyka 40g (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Pomidory 50g , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2262.18 kcal; Energia: 7672.95 kJ; Białko ogółem: 68.15 g; białko zwierzęce: 0.79 g; białko roślinne: 28.04 g; Tłuszcz: 66.10 g; Węglowodany ogółem: 369.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.42 g; Sód: 2454.86 mg; Potas: 3097.63 mg; Wapń: 129.33 mg; Fosfor: 784.71 mg; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; suma cukrów prostych: 55.43 g; Woda: 704.76 g; Popiół: 13.14 g; | | |
| **niedziela 2025-05-11** | **Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA** | |
| chleb graham. 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (***MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR***), kechup 20g (***GLU psz, SEL, GOR***), Pikle 30g (***GOR***), | Rosół z makaronem i zieleniną (włoszcz) 400ml (***GLU psz, JAJ, SEL***), Kotlet schabowy panierowany smażony 80g (***GLU psz, JAJ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (***MLE***), Surówka colesław z kapusty białej z olejem 80g (***JAJ, GOR***), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml , | chleb graham. 100g (***GLU psz, GLU żyt***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Filet królewski z indyka 40g (***MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR***), Ser topiony 25g (***MLE, GLU psz***), Pomidory 50g , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2448.33 kcal; Energia: 8664.35 kJ; Białko ogółem: 83.95 g; białko zwierzęce: 26.17 g; białko roślinne: 35.22 g; Tłuszcz: 115.87 g; Węglowodany ogółem: 290.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.11 g; Sód: 2543.96 mg; Potas: 3540.43 mg; Wapń: 290.70 mg; Fosfor: 1145.70 mg; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; suma cukrów prostych: 46.13 g; Woda: 684.44 g; Popiół: 14.92 g; | | |

Dietetyk


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