

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-04-26</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml ( <b>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</b> ), Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Rzodkiewka drobno tartą 50g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml ( <b>MLE, GLU psz, SEL</b> ), Makaron w sosie myśliwskim(pieczarki, kielbasa śl, papryka kon. ogórek kiszony, cebula, kon.pom) 300g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy(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> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</b> ), schabowa kanapkowa 50g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</b> ), Ogórki kiszone 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2121.51 kcal; Energia: 7948.56 kJ; Białko ogółem: 69.46 g; białko zwierzęce: 12.13 g; białko roślinne: 30.47 g; Tłuszcz: 94.45 g; Węglowodany ogółem: 275.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.78 g; Sód: 2187.82 mg; Potas: 2142.09 mg; Wapń: 483.85 mg; Fosfor: 985.06 mg; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; suma cukrów prostych: 37.98 g; Woda: 554.27 g; Popiół: 11.39 g;		
<b>sobota 2025-04-26</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 Ani drobiowa 50g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Sałata 50g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml ( <b>MLE, GLU psz, SEL</b> ), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy(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> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</b> ), Pasta z białek jaj z koperkiem 80g ( <b>MLE, JAJ</b> ), Marchew talarki na parze 50g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2106.54 kcal; Energia: 8330.92 kJ; Białko ogółem: 73.51 g; białko zwierzęce: 33.72 g; białko roślinne: 28.34 g; Tłuszcz: 93.99 g; Węglowodany ogółem: 265.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.63 g; Sód: 2052.80 mg; Potas: 2401.04 mg; Wapń: 290.85 mg; Fosfor: 1159.81 mg; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; suma cukrów prostych: 44.03 g; Woda: 562.52 g; Popiół: 12.03 g;		
<b>sobota 2025-04-26</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 , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Połędwica Ani drobiowa 20g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Sałata 30g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml ( <b>MLE, GLU psz, SEL</b> ), Makaron razowy w sosie myśliwskim(pieczarki, kielbasa śl, papryka kon. ogórek kiszony, cebula, kon.pom) 300g ( <b>MLE, GLU żyt, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy(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> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml ( <b>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</b> ), schabowa kanapkowa 40g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE, GLU psz</b> ), ogórki konserwowe 50g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2168.46 kcal; Energia: 8075.70 kJ; Białko ogółem: 75.87 g; białko zwierzęce: 13.90 g; białko roślinne: 50.10 g; Tłuszcz: 99.99 g; Węglowodany ogółem: 550.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.54 g; Sód: 21578.74 mg; Potas: 4542.36 mg; Wapń: 876.45 mg; Fosfor: 1531.48 mg; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; suma cukrów prostych: 257.42 g; Woda: 5120.42 g; Popiół: 71.15 g;		

Dietetyk