

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-02-20</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska parzona 40g ( <b>MIE, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 30g, Sałata 20g,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Ćwikla z chrzanem 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2201.35 kcal; Energia: 7958.67 kJ; Białko ogółem: 87.76 g; białko zwierzęce: 24.73 g; białko roślinne: 28.79 g; Tłuszcz: 94.40 g; Węglowodany ogółem: 278.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.57 g; Sód: 3278.57 mg; Potas: 4134.53 mg; Wapń: 590.60 mg; Fosfor: 1209.09 mg; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; suma cukrów prostych: 54.62 g; Woda: 819.84 g; Popiół: 17.43 g;		
<b>wtorek 2024-02-20</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z dynią i Inem (wrób własny) 80g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidory 30g,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Podudzie z kurczaka duszone 100g, Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Sałatka z buraczków 80g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, schabowa kanapkowa 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JEĆ</b> ), Sałata 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2028.30 kcal; Energia: 6437.52 kJ; Białko ogółem: 104.13 g; białko zwierzęce: 22.14 g; białko roślinne: 32.09 g; Tłuszcz: 47.47 g; Węglowodany ogółem: 280.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.78 g; Sód: 2302.95 mg; Potas: 3403.37 mg; Wapń: 193.75 mg; Fosfor: 748.76 mg; Błonnik pokarmowy: 19.61 g; suma cukrów prostych: 48.51 g; Woda: 727.89 g; Popiół: 14.00 g;		
<b>wtorek 2024-02-20</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska parzona 40g ( <b>MIE, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 30g, Pomidory 30g,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Ćwikla z chrzanem 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Sałata 20g, Papryka konserwowa 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2123.11 kcal; Energia: 7258.65 kJ; Białko ogółem: 94.01 g; białko zwierzęce: 32.72 g; białko roślinne: 32.13 g; Tłuszcz: 87.40 g; Węglowodany ogółem: 246.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.00 g; Sód: 3251.33 mg; Potas: 3725.25 mg; Wapń: 474.77 mg; Fosfor: 1124.75 mg; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; suma cukrów prostych: 26.03 g; Woda: 790.43 g; Popiół: 16.29 g;		

Dietetyk