## Jadłospisy dla oddziałów

### Oddział: Czarny Bór

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-06-11** | **Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA** | |
| Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kiełbasa krakowska parzona 40g (***MIĘ, SEL, SOJ, GOR***), Ogórek zielony 30g , Jogurt naturalny 150g (***MLE***), | Zupa wiosenna z ryżem (włoszcz, bukiet warzyw, śmietana, ryż) 400ml (***MLE, GLU, SEL***), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Ćwikła z chrzanem 80g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Ser żółty 50g (***MLE***), Pomidory 30g , Sałata 30g , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2295.56 kcal; Energia: 8288.77 kJ; Białko ogółem: 93.58 g; białko zwierzęce: 31.18 g; białko roślinne: 26.96 g; Tłuszcz: 97.66 g; Węglowodany ogółem: 287.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.33 g; Sód: 3367.32 mg; Potas: 3665.68 mg; Wapń: 839.05 mg; Fosfor: 1345.84 mg; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; suma cukrów prostych: 62.34 g; Woda: 835.43 g; Popiół: 17.55 g; | | |
| **wtorek 2024-06-11** | **Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA** | |
| Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 10g (***MLE***), Twarożek z dynią i lnem (wrób własny) 80g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), Pomidory 30g , Jogurt naturalny 150g (***MLE***), | Krupnik z ryżowy z pomidorami i natką pietruszki (włoszcz, ryż, pomidory) 400ml (***SEL***), Podudzie z kurczaka duszone 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z kefirem 80g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml , | Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 10g (***MLE***), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 50g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC***), Sałata 30g , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1779.19 kcal; Energia: 6156.19 kJ; Białko ogółem: 87.21 g; białko zwierzęce: 18.57 g; białko roślinne: 24.87 g; Tłuszcz: 48.87 g; Węglowodany ogółem: 271.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.35 g; Sód: 2393.15 mg; Potas: 3327.12 mg; Wapń: 508.75 mg; Fosfor: 1088.71 mg; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; suma cukrów prostych: 58.08 g; Woda: 834.85 g; Popiół: 15.17 g; | | |
| **wtorek 2024-06-11** | **Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA** | |
| chleb graham. 100g (***GLU***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Kiełbasa krakowska parzona 40g (***MIĘ, SEL, SOJ, GOR***), Ogórek zielony 30g , Jogurt naturalny 150g (***MLE***), | Zupa wiosenna z ryżem (włoszcz, bukiet warzyw, śmietana, ryż) 400ml (***MLE, GLU, SEL***), Podudzie z kurczaka z pieca 100g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Ćwikła z chrzanem 80g (***MLE***), Kompot wieloowocowy 200ml , | chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , Ser żółty 40g (***MLE***), Sałata 30g , Papryka konserwowa 50g , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2212.82 kcal; Energia: 7569.85 kJ; Białko ogółem: 99.56 g; białko zwierzęce: 39.17 g; białko roślinne: 30.04 g; Tłuszcz: 90.59 g; Węglowodany ogółem: 254.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.75 g; Sód: 3337.68 mg; Potas: 3171.80 mg; Wapń: 720.52 mg; Fosfor: 1255.20 mg; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; suma cukrów prostych: 33.72 g; Woda: 777.58 g; Popiół: 16.26 g; | | |

Dietetyk


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