

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-10-01</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, Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Krupnik z ryżowy z pomidorami i natką pietruszki (włoszcz, ryż, pomidory) 400ml ( <b>SEL</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Ćwikła 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, Jajo gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidory 50g, Sałata 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2185.60 kcal; Energia: 7895.72 kJ; Białko ogółem: 89.20 g; białko zwierzęce: 29.19 g; białko roślinne: 25.77 g; Tłuszcz: 92.95 g; Węglowodany ogółem: 274.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.03 g; Sód: 3043.97 mg; Potas: 3803.98 mg; Wapń: 457.50 mg; Fosfor: 1261.74 mg; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; suma cukrów prostych: 61.08 g; Woda: 905.09 g; Popiół: 16.38 g;		
<b>wtorek 2024-10-01</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 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> ), banan 200g, Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Krupnik z ryżowy z pomidorami i natką pietruszki (włoszcz, ryż, pomidory) 400ml ( <b>SEL</b> ), Podudzie z kurczaka duszone 100g, Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Sałatka z buraczków z olejem 80g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, schabowa kanapkowa 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</b> ), Jabłko pieczone 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2118.73 kcal; Energia: 7581.88 kJ; Białko ogółem: 88.90 g; białko zwierzęce: 17.89 g; białko roślinne: 27.24 g; Tłuszcz: 57.48 g; Węglowodany ogółem: 341.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.94 g; Sód: 2429.52 mg; Potas: 4367.99 mg; Wapń: 475.15 mg; Fosfor: 1112.97 mg; Błonnik pokarmowy: 36.00 g; suma cukrów prostych: 91.29 g; Woda: 1040.69 g; Popiół: 16.73 g;		
<b>wtorek 2024-10-01</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, Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Krupnik z ryżowy z pomidorami i natką pietruszki (włoszcz, ryż, pomidory) 400ml ( <b>SEL</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Ćwikła z chrzanem 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy (aronia, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Jajo gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata 30g, Pomidory 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2123.96 kcal; Energia: 7266.00 kJ; Białko ogółem: 97.84 g; białko zwierzęce: 39.97 g; białko roślinne: 28.71 g; Tłuszcz: 87.49 g; Węglowodany ogółem: 240.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.69 g; Sód: 2961.03 mg; Potas: 3364.00 mg; Wapń: 415.37 mg; Fosfor: 1195.00 mg; Błonnik pokarmowy: 24.13 g; suma cukrów prostych: 32.45 g; Woda: 834.17 g; Popiół: 15.31 g;		

Dietetyk