

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-23</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Kiełbasa krakowska parzona 40g ( <b>MIE, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 30g, Ogórek zielony 30g,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczm. 400g ( <b>GLU, SEL</b> ), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Mizeria ze śmietaną 100g ( <b>MLE</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Kompot wielowocowy (aronia, porzeczka czerw. i czarna, agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 20g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Paprykarz 60g ( <b>SEL, RYB, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2064.48 kcal; Energia: 7666.07 kJ; Białko ogółem: 74.38 g; białko zwierzęce: 40.27 g; białko roślinne: 30.24 g; Tłuszcz: 77.29 g; Węglowodany ogółem: 284.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.36 g; Sód: 3535.88 mg; Potas: 4151.20 mg; Wapń: 181.94 mg; Fosfor: 1230.19 mg; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; suma cukrów prostych: 25.58 g; Woda: 891.75 g; Popiół: 16.93 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-23</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), filet z łosia 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidory 30g, Jabłko pieczone 130g,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczm. 400g ( <b>GLU, SEL</b> ), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałata zielona z kefirem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 50g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Carpaccio z buraka 100g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2039.12 kcal; Energia: 7306.86 kJ; Białko ogółem: 74.18 g; białko zwierzęce: 45.26 g; białko roślinne: 33.78 g; Tłuszcz: 54.87 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.49 g; Sód: 2571.17 mg; Potas: 4602.78 mg; Wapń: 311.67 mg; Fosfor: 1166.85 mg; Błonnik pokarmowy: 38.91 g; suma cukrów prostych: 43.01 g; Woda: 1073.00 g; Popiół: 16.26 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-23</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Kiełbasa krakowska parzona 40g ( <b>MIE, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczm. 400g ( <b>GLU, SEL</b> ), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Mizeria ze śmietaną 100g ( <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, Szynka konserwowa wieprzowa 20g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Paprykarz 60g ( <b>SEL, RYB, GOR</b> ), Ogórki kiszzone 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2075.73 kcal; Energia: 7766.28 kJ; Białko ogółem: 81.28 g; białko zwierzęce: 61.70 g; białko roślinne: 34.62 g; Tłuszcz: 78.19 g; Węglowodany ogółem: 258.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.39 g; Sód: 3674.81 mg; Potas: 4029.88 mg; Wapń: 356.59 mg; Fosfor: 1299.67 mg; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; suma cukrów prostych: 8.98 g; Woda: 888.17 g; Popiół: 17.56 g;		

Dietetyk