

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-16</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Szywna konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Papryka czerwona 30g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty białej z olejem 80g, Kompot owocowy 200ml 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Sałatka jarzynowa łatwostrawna 150g ( <b>JAJ, SEL</b> ), ogórki konserwowe 30g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2229.59 kcal; Energia: 8052.15 kJ; Białko ogółem: 77.84 g; białko zwierzęce: 13.93 g; białko roślinne: 28.88 g; Tłuszcz: 110.46 g; Węglowodany ogółem: 259.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.82 g; Sód: 3673.00 mg; Potas: 3745.64 mg; Wapń: 370.44 mg; Fosfor: 1060.33 mg; Błonnik pokarmowy: 33.18 g; suma cukrów prostych: 21.55 g; Woda: 810.80 g; Popiół: 17.07 g;		
<b>czwartek 2025-01-16</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 b/cukru 200ml, Szywna konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 30g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Bitka drobiowa w sosie własnym 80g/80g 160g ( <b>GLU psz</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Szpinak z masłem 150g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Sałatka jarzynowa łatwostrawna 150g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Jabłka 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2039.23 kcal; Energia: 8265.55 kJ; Białko ogółem: 71.80 g; białko zwierzęce: 33.10 g; białko roślinne: 32.17 g; Tłuszcz: 88.36 g; Węglowodany ogółem: 270.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.74 g; Sód: 3343.54 mg; Potas: 4303.51 mg; Wapń: 275.41 mg; Fosfor: 1256.44 mg; Błonnik pokarmowy: 34.68 g; suma cukrów prostych: 14.67 g; Woda: 1004.27 g; Popiół: 17.98 g;		
<b>czwartek 2025-01-16</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Szywna konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</b> ), jajo gotowane 1/2 szt 25g ( <b>JAJ</b> ), Papryka czerwona 30g,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabieleną śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Surówka z kapusty białej z olejem 80g, Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/cukru 200ml, Szywnówka 40g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE, GLU psz</b> ), rzodkiew biała 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2100.73 kcal; Energia: 6843.51 kJ; Białko ogółem: 90.51 g; białko zwierzęce: 20.68 g; białko roślinne: 31.39 g; Tłuszcz: 75.17 g; Węglowodany ogółem: 219.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.81 g; Sód: 3137.60 mg; Potas: 3201.25 mg; Wapń: 302.95 mg; Fosfor: 1106.32 mg; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; suma cukrów prostych: 7.13 g; Woda: 743.08 g; Popiół: 13.68 g;		

Dietetyk