

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-21</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska parzona 40g ( <b>MIĘ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 30g, Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa wiosenna z ryżem (włoszcz, bukiet warzyw, śmietana, ryż) 400ml ( <b>MLE, GLU psz, 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 psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g, Sałata 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2298.86 kcal; Energia: 8302.87 kJ; Białko ogółem: 93.58 g; białko zwierzęce: 31.18 g; białko roślinne: 26.96 g; Tłuszcz: 97.67 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;		
<b>wtorek 2025-01-21</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z dynią i lnem(wrób własny) 80g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidory 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 duszone 100g, Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Sałata zielona z kefirem 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, schabowa kanapkowa 50g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</b> ), Sałata 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1782.49 kcal; Energia: 6170.29 kJ; Białko ogółem: 87.21 g; białko zwierzęce: 18.57 g; białko roślinne: 24.87 g; Tłuszcz: 48.89 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;		
<b>wtorek 2025-01-21</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska parzona 40g ( <b>MIĘ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 30g, Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa wiosenna z ryżem (włoszcz, bukiet warzyw, śmietana, ryż) 400ml ( <b>MLE, GLU psz, SEL</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g, Ćwikła z chrzanem 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Sałata 30g, Papryka konserwowa 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2215.57 kcal; Energia: 7581.60 kJ; Białko ogółem: 99.57 g; białko zwierzęce: 39.17 g; białko roślinne: 30.04 g; Tłuszcz: 90.60 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