

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-02-18</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> ),	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczminna) 400g ( <b>GLU jęcz, SEL</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Buraczki ze śmietana na zimno 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, Jajo gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidory 30g, Sałata 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2239.27 kcal; Energia: 8119.60 kJ; Białko ogółem: 91.41 g; białko zwierzęce: 29.48 g; białko roślinne: 27.68 g; Tłuszcz: 89.36 g; Węglowodany ogółem: 295.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.47 g; Sód: 2668.74 mg; Potas: 4352.81 mg; Wapń: 468.87 mg; Fosfor: 1352.69 mg; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; suma cukrów prostych: 62.06 g; Woda: 984.99 g; Popiół: 16.50 g;		
<b>wtorek 2025-02-18</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> ), T warożek z dynią i lnem(wrób własny) 80g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), banan 200g, Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczminna) 400g ( <b>GLU jęcz, SEL</b> ), Podudzie z kurczaka duszone 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałata zielona z kefirem i koperkiem 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, szynka biała 40g ( <b>SEL, GOR</b> ), Jabłko pieczone 150g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2115.39 kcal; Energia: 7388.23 kJ; Białko ogółem: 86.36 g; białko zwierzęce: 18.57 g; białko roślinne: 29.26 g; Tłuszcz: 51.87 g; Węglowodany ogółem: 356.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.69 g; Sód: 2017.38 mg; Potas: 4844.48 mg; Wapń: 526.07 mg; Fosfor: 1225.60 mg; Błonnik pokarmowy: 38.43 g; suma cukrów prostych: 85.78 g; Woda: 1155.74 g; Popiół: 17.11 g;		
<b>wtorek 2025-02-18</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> ),	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczminna) 400g ( <b>GLU jęcz, SEL</b> ), Podudzie z kurczaka z pieca 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Buraczki ze śmietana na zimno 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono, truskawka) 200ml,	chleb graham. 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</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: 2174.72 kcal; Energia: 7846.10 kJ; Białko ogółem: 96.34 g; białko zwierzęce: 29.68 g; białko roślinne: 32.42 g; Tłuszcz: 89.38 g; Węglowodany ogółem: 270.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.53 g; Sód: 2624.04 mg; Potas: 4270.06 mg; Wapń: 463.32 mg; Fosfor: 1311.59 mg; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; suma cukrów prostych: 39.49 g; Woda: 1000.00 g; Popiół: 16.37 g;		

Dietetyk