

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-04-19</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 50g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Dżem 40g, rogalik maślany 1szt ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Ser biały półtłusty 40g ( <b>MLE</b> ), Jabłka 130g,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Śledź matias w śmietanie 120g ( <b>MLE, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą 80g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, paszтет INDYKPOL drobiowy 40g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Polędwica Ani drobiowa 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Rzodkiewka drobno tarta 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2175.66 kcal; Energia: 7396.76 kJ; Białko ogółem: 61.69 g; białko zwierzęce: 14.73 g; białko roślinne: 24.02 g; Tłuszcz: 79.93 g; Węglowodany ogółem: 329.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.27 g; Sód: 2039.82 mg; Potas: 3085.35 mg; Wapń: 269.09 mg; Fosfor: 868.22 mg; Błonnik pokarmowy: 28.66 g; suma cukrów prostych: 61.48 g; Woda: 832.33 g; Popiół: 12.93 g;		
<b>piątek 2024-04-19</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Dżem 80g, rogalik maślany 1szt ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), banan 200g,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Sos grecki 100g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Polędwica Ani drobiowa 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Pomidory 30g, Sałata 20g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2238.44 kcal; Energia: 7562.30 kJ; Białko ogółem: 47.11 g; białko zwierzęce: 0.00 g; białko roślinne: 1196.80 g; Tłuszcz: 398.66 g; Węglowodany ogółem: 10539.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 63.34 g; Sód: 92264.76 mg; Potas: 58972.31 mg; Wapń: 5092.97 mg; Fosfor: 41184.40 mg; Błonnik pokarmowy: 1696.36 g; suma cukrów prostych: 413.79 g; Woda: 8490.18 g; Popiół: 408.98 g;		
<b>piątek 2024-04-19</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 50g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Pieczywo chrupkie lekkie pełnoziarniste 2szt 20g ( <b>ŻYT</b> ), filet złocisty 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką 400ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Śledź matias w śmietanie 120g ( <b>MLE, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą 80g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, paszтет INDYKPOL drobiowy 40g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Polędwica Ani drobiowa 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Rzodkiewka drobno tarta 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1909.76 kcal; Energia: 7483.51 kJ; Białko ogółem: 60.74 g; białko zwierzęce: 12.98 g; białko roślinne: 27.14 g; Tłuszcz: 77.04 g; Węglowodany ogółem: 263.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.90 g; Sód: 2167.02 mg; Potas: 2856.70 mg; Wapń: 382.04 mg; Fosfor: 838.72 mg; Błonnik pokarmowy: 25.07 g; suma cukrów prostych: 50.42 g; Woda: 717.99 g; Popiół: 12.93 g;		

Dietetyk