

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-04-27</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , T warożek z dynią i Inem(wrób własny) 80g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidory 30g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), Ryż z jabłkami i cynamonem 300g , Polewa owocowa z jogurtem 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , paszтет INDYKPOL drobiowy 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałatka wielowarzywna łagodna 50g ( <b>SEL, DWU, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2041.79 kcal; Energia: 791924 kJ; Białko ogółem: 55.89 g; białko zwierzęce: 32.66 g; białko roślinne: 23.59 g; Tłuszcz: 73.00 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.26 g; Sód: 1438.53 mg; Potas: 1964.68 mg; Wapń: 288.24 mg; Fosfor: 893.26 mg; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; suma cukrów prostych: 66.17 g; Woda: 490.51 g; Popiół: 9.05 g;		
<b>sobota 2024-04-27</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , T warożek z dynią i Inem(wrób własny) 80g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Jabłko pieczone 150g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami 400ml ( <b>GLU, SEL, ROŚ, GOR</b> ), Ryż z jabłkami i cynamonem 300g , Polewa owocowa z jogurtem 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , hummus 1szt ( <b>MLE, GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2270.04 kcal; Energia: 6624.25 kJ; Białko ogółem: 58.60 g; białko zwierzęce: 46.41 g; białko roślinne: 23.25 g; Tłuszcz: 78.87 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.18 g; Sód: 2877.93 mg; Potas: 2119.60 mg; Wapń: 251.38 mg; Fosfor: 868.68 mg; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; suma cukrów prostych: 59.30 g; Woda: 598.12 g; Popiół: 12.55 g;		
<b>sobota 2024-04-27</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , T warożek z dynią i Inem(wrób własny) 80g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidory 30g , Ogórek zielony 30g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), Ryż z warzywami 300g ( <b>SEL, ROŚ</b> ), Polewa jogurtowa 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , paszтет INDYKPOL drobiowy 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser topiony 50g ( <b>MLE, GLU</b> ), Sałatka wielowarzywna łagodna 50g ( <b>SEL, DWU, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2000.52 kcal; Energia: 7990.44 kJ; Białko ogółem: 70.06 g; białko zwierzęce: 24.07 g; białko roślinne: 30.08 g; Tłuszcz: 84.72 g; Węglowodany ogółem: 259.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.15 g; Sód: 1907.48 mg; Potas: 2011.20 mg; Wapń: 575.17 mg; Fosfor: 1242.96 mg; Błonnik pokarmowy: 23.43 g; suma cukrów prostych: 33.70 g; Woda: 566.28 g; Popiół: 11.38 g;		

Dietetyk