

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-05-25</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,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, 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, pasztet INDYKPOL drobiowy 80g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałatka wielowarzywna łagodna 50g ( <b>SEL, DWU, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2040.07 kcal; Energia: 7930.15 kJ; Białko ogółem: 55.61 g; białko zwierzęce: 31.98 g; białko roślinne: 24.46 g; Tłuszcz: 72.72 g; Węglowodany ogółem: 296.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.05 g; Sód: 1262.60 mg; Potas: 1958.42 mg; Wapń: 290.71 mg; Fosfor: 865.39 mg; Błonnik pokarmowy: 27.32 g; suma cukrów prostych: 71.56 g; Woda: 491.54 g; Popiół: 8.70 g;		
<b>sobota 2024-05-25</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,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, 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: 2231.72 kcal; Energia: 6910.96 kJ; Białko ogółem: 55.16 g; białko zwierzęce: 46.95 g; białko roślinne: 25.06 g; Tłuszcz: 79.72 g; Węglowodany ogółem: 311.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.66 g; Sód: 1280.28 mg; Potas: 2158.90 mg; Wapń: 296.51 mg; Fosfor: 878.87 mg; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; suma cukrów prostych: 66.23 g; Woda: 633.42 g; Popiół: 9.18 g;		
<b>sobota 2024-05-25</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,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</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, pasztet 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: 1983.50 kcal; Energia: 7936.85 kJ; Białko ogółem: 68.78 g; białko zwierzęce: 22.37 g; białko roślinne: 30.96 g; Tłuszcz: 83.84 g; Węglowodany ogółem: 258.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.58 g; Sód: 1718.05 mg; Potas: 1962.64 mg; Wapń: 541.65 mg; Fosfor: 1189.29 mg; Błonnik pokarmowy: 24.24 g; suma cukrów prostych: 37.61 g; Woda: 540.60 g; Popiół: 10.81 g;		