

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-03-21</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kakao 200ml ( <b>MLE</b> ), Dżem 40g , Ser biały półtłusty 40g ( <b>MLE</b> ), banan 200g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>GLU psz, SEL</b> ), Ryba miruna duszona z pieca 80g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 100g ( <b>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g ( <b>MLE</b> , <b>GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Cukinia duszona z pieca 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2195.34 kcal; Energia: 8712.68 kJ; Białko ogółem: 64.11 g; białko zwierzęce: 23.79 g; białko roślinne: 29.81 g; Tłuszcz: 74.14 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.14 g; Sód: 2487.40 mg; Potas: 4426.53 mg; Wapń: 392.56 mg; Fosfor: 1288.83 mg; Błonnik pokarmowy: 33.05 g; suma cukrów prostych: 91.76 g; Woda: 946.15 g; Popiół: 17.29 g;		
<b>piątek 2025-03-21</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kakao 200ml ( <b>MLE</b> ), Dżem 80g , banan 200g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>GLU psz, SEL</b> ), Ryba miruna duszona z pieca 80g ( <b>RYB</b> ), Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 100g ( <b>GLU psz,</b> <b>SEL, SOJ, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wielowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g ( <b>MLE</b> , <b>GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Cukinia duszona z pieca 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2242.94 kcal; Energia: 8913.08 kJ; Białko ogółem: 56.75 g; białko zwierzęce: 16.31 g; białko roślinne: 29.93 g; Tłuszcz: 72.34 g; Węglowodany ogółem: 369.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.03 g; Sód: 2470.20 mg; Potas: 4406.93 mg; Wapń: 360.16 mg; Fosfor: 1202.83 mg; Błonnik pokarmowy: 33.41 g; suma cukrów prostych: 114.32 g; Woda: 932.03 g; Popiół: 17.13 g;		
<b>piątek 2025-03-21</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kakao b/c 200ml ( <b>MLE</b> ), filet złocisty 40g ( <b>MLE, GLU psz,</b> <b>JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 30g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml ( <b>GLU psz, SEL</b> ), Ryba miruna duszona z pieca 80g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 100g ( <b>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</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 , Polędwica Ani drobiowa 40g ( <b>MLE</b> , <b>GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Sałata 30g , Rzodkiew biała ze szczypiorem 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1965.71 kcal; Energia: 7614.51 kJ; Białko ogółem: 69.34 g; białko zwierzęce: 22.09 g; białko roślinne: 32.74 g; Tłuszcz: 76.61 g; Węglowodany ogółem: 271.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.59 g; Sód: 2445.63 mg; Potas: 3475.63 mg; Wapń: 510.09 mg; Fosfor: 1219.00 mg; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; suma cukrów prostych: 41.73 g; Woda: 795.22 g; Popiół: 15.82 g;		

Dietetyk

.....