

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-04-14</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, pasztet INDYKPOL drobiowy 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE, GLU psz</b> ), Ogórek zielony 30g,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml ( <b>MLE, GLU psz, SEL</b> ), Bigos z kapusty kiszzonej z mięsem i kielbasą 300g ( <b>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</b> ), Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Kompot wieloowocowy(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, Filet królewski z indyka 40g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidory 30g, Kefir 150ml ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2010.77 kcal; Energia: 7720.88 kJ; Białko ogółem: 66.79 g; białko zwierzęce: 15.10 g; białko roślinne: 28.17 g; Tłuszcz: 82.80 g; Węglowodany ogółem: 278.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.99 g; Sód: 2785.89 mg; Potas: 2747.42 mg; Wapń: 777.00 mg; Fosfor: 1158.32 mg; Błonnik pokarmowy: 36.35 g; suma cukrów prostych: 55.95 g; Woda: 766.98 g; Popiół: 16.22 g;		
<b>poniedziałek 2025-04-14</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, polędwica sopocka drobiowa 40g, Mus owoc. jabł.banan.brzosk. 100g 1szt,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml ( <b>MLE, GLU psz, SEL</b> ), Pyzy drożdżowe 2szt 120g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ</b> ), Mus owocowy z jogurtem naturalnym 150g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy(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, Filet królewski z indyka 40g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 30g, Kefir 150ml ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1964.84 kcal; Energia: 6280.09 kJ; Białko ogółem: 55.14 g; białko zwierzęce: 8.49 g; białko roślinne: 18.05 g; Tłuszcz: 61.26 g; Węglowodany ogółem: 316.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.81 g; Sód: 1459.83 mg; Potas: 1892.64 mg; Wapń: 654.50 mg; Fosfor: 750.91 mg; Błonnik pokarmowy: 23.59 g; suma cukrów prostych: 88.54 g; Woda: 517.21 g; Popiół: 8.77 g;		
<b>poniedziałek 2025-04-14</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, pasztet INDYKPOL drobiowy 60g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE, GLU psz</b> ), Ogórek zielony 30g,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml ( <b>MLE, GLU psz, SEL</b> ), Bigos z kapusty kiszzonej z mięsem i kielbasą 300g ( <b>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</b> ), Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU psz, GLU żyt</b> ), Kompot wieloowocowy(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, Filet królewski z indyka 40g ( <b>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 30g, Kefir 150ml ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2026.77 kcal; Energia: 7784.88 kJ; Białko ogółem: 71.59 g; białko zwierzęce: 15.30 g; białko roślinne: 32.77 g; Tłuszcz: 82.80 g; Węglowodany ogółem: 273.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.05 g; Sód: 2739.89 mg; Potas: 2619.42 mg; Wapń: 771.00 mg; Fosfor: 1114.32 mg; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; suma cukrów prostych: 53.35 g; Woda: 767.38 g; Popiół: 16.02 g;		

Dietetyk