

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-12-11</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Filet królewski z indyka 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidory 50g,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Pasta z sera topionego ze szczypiorem 60g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Kiełbasa żywiecka 20g ( <b>GLU, SEL</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2067.80 kcal; Białko ogółem: 63.61 g; Tłuszcz: 101.56 g; Węglowodany ogółem: 246.13 g;		
<b>poniedziałek 2023-12-11</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Filet królewski z indyka 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Jabłka 130g,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Pasta z twarogu z koperkiem 100g ( <b>MLE</b> ), Mus owocowy 200g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2058.29 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 77.44 g; Węglowodany ogółem: 274.60 g;		
<b>poniedziałek 2023-12-11</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Filet królewski z indyka 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidory 30g, Jabłko 130g,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Spagetti bolognese z makaronem pełnoziarnistym 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy 200ml,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Pasta z sera topionego ze szczypiorem 60g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), jajo gotowane 1/2 szt 25g ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszone 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2042.20 kcal; Białko ogółem: 68.22 g; Tłuszcz: 92.73 g; Węglowodany ogółem: 253.22 g;		

Dietetyk

.....