

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-12-13</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidor świeży 50g 50g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), ryż z jabłkami i cynamonem 300g , Polewa jogurtowo owocowa 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Jajo gotowane 1szt ( <b>JAJ</b> ), Brokuł na parze 50g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2036.68 kcal; Białko ogółem: 65.40 g; Tłuszcz: 75.50 g; Węglowodany ogółem: 300.52 g;		
<b>środa 2023-12-13</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 50g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 50g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), ryż z jabłkami i cynamonem 300g , Polewa jogurtowo owocowa 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Jajko faszerowane twarogiem 1szt ( <b>MLE, JAJ</b> ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2068.88 kcal; Białko ogółem: 72.12 g; Tłuszcz: 66.06 g; Węglowodany ogółem: 309.75 g;		
<b>środa 2023-12-13</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , tostowa drobiowa 20g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor świeży 50g 50g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż z warzywami 300g ( <b>SEL</b> ), Polewa jogurtowa 80g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Kielbasa żywiecka 50g ( <b>GLU, SEL</b> ), ogórki konserwowe 30g ( <b>GOR</b> ), Brokuł na parze 50g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2025.83 kcal; Białko ogółem: 67.82 g; Tłuszcz: 89.39 g; Węglowodany ogółem: 259.47 g;		

Dietetyk