

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-12-15</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , polędwica sopocka 50g , Pomidory 50g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Śledź z cebulką w śmietanie 120g ( <b>MLE, RYB</b> ), Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą 80g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Pieczeń rzymska wieprz. 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2012.11 kcal; Białko ogółem: 63.27 g; Tłuszcz: 95.23 g; Węglowodany ogółem: 255.76 g;		
<b>piątek 2023-12-15</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Dżem 80g , Jabłko pieczone 150g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Ryba miruna duszona z pieca 80g ( <b>RYB</b> ), Sos grecki 100g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , szynka biała 40g ( <b>MLE, SOJ</b> ), Pomidor świeży 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2017.70 kcal; Białko ogółem: 53.13 g; Tłuszcz: 69.05 g; Węglowodany ogółem: 329.48 g;		
<b>piątek 2023-12-15</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 20g , Pomidor świeży 50g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Śledź z cebulką w śmietanie 120g ( <b>MLE, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą 80g , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , pieczeń wiedeńska 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2090.41 kcal; Białko ogółem: 67.70 g; Tłuszcz: 93.30 g; Węglowodany ogółem: 270.01 g;		

Dietetyk