

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-12-18</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <i>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</i> ), szynka biała 50g ( <i>MLE, SOJ</i> ), Pomidor świeży 30g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną 400ml ( <i>MLE, GLU, SEL, GOR</i> ), Fasolka po bretońsku z kielbasą 300g ( <i>GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR</i> ), Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU</i> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml , paprykarz wyrób własny 80g ( <i>GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR</i> ), Ogórki kiszzone 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2087.81 kcal; Białko ogółem: 68.69 g; Tłuszcz: 79.73 g; Węglowodany ogółem: 315.84 g;		
<b>poniedziałek 2023-12-18</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <i>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</i> ), szynka biała 50g ( <i>MLE, SOJ</i> ), Jabłko pieczone 100g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną 400ml ( <i>MLE, GLU, SEL, GOR</i> ), Makaron z serem 300g ( <i>MLE, GLU, JAJ</i> ), Sałata zielona z kefirem 80g ( <i>MLE</i> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 50g ( <i>GLU, SEL, SOJ, GOR</i> ), Carpaccio z buraka 50g ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2039.21 kcal; Białko ogółem: 69.90 g; Tłuszcz: 78.25 g; Węglowodany ogółem: 291.31 g;		
<b>poniedziałek 2023-12-18</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <i>GLU</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml ( <i>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</i> ), szynka biała 50g ( <i>MLE, SOJ</i> ), Pomidory 30g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną 400ml ( <i>MLE, GLU, SEL, GOR</i> ), Fasolka po bretońsku z kielbasą 300g ( <i>GLU, SEL, SOJ, ROŚ, GOR</i> ), Chleb pszenno żytni 100g ( <i>GLU</i> ), Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <i>GLU</i> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <i>MLE</i> ), herbata 200ml , paprykarz wyrób własny 60g ( <i>GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR</i> ), polędwica drobiowa 20g ( <i>SOJ</i> ), Ogórki kiszzone 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2038.39 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz: 75.25 g; Węglowodany ogółem: 305.39 g;		

Dietetyk