Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-12-26	**Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA**	
Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Twarożek z dynią i lnem (wrób własny) 80g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), Kiełbasa krakowska parzona 40g (***MIĘ, SEL, SOJ, GOR***), Ogórek zielony 30g , Sałata 20g ,	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 400ml (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR***), Kotlet schabowy panierowany smażony 80g (***GLU, JAJ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z buraczków 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 40g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC***), Ser żółty 40g (***MLE***), Sałata 30g , Pomidory 30g , mandarynka 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2305.44 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 102.80 g; Węglowodany ogółem: 277.27 g;		
wtorek 2023-12-26	**Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA**	
Chleb pszenny 100g (***GLU***), Herbata b/cukru 200ml , Beskidzki miks maślany 10g (***MLE***), Twarożek z dynią i lnem (wrób własny) 80g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), Polędwica z majerankiem 40g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ***), Pomidory 50g ,	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 400ml (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR***), Schab duszony w sosie własnym 80/80 160g (***GLU***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z buraczków 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 10g (***MLE***), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 40g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC***), Jajko faszerowane twarogiem 1szt (***MLE, JAJ***), Sałata 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2177.31 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz 81.18 g; Węglowodany ogółem: 266.19 g;		
wtorek 2023-12-26	**Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA**	
chleb graham. 100g (***GLU***), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), Twarożek z dynią i lnem (wrób własny) 80g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ***), Kiełbasa krakowska parzona 40g (***MIĘ, SEL, SOJ, GOR***), Ogórek zielony 30g , Pomidory 30g ,	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 400ml (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR***), Kotlet schabowy panierowany smażony 80g (***GLU, JAJ***), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z buraczków 80g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (***GLU***), Beskidzki miks maślany 20g (***MLE***), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 40g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC***), Ser żółty 40g (***MLE***), Sałata 20g , Papryka konserwowa 50g , grejfruty 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2326.24 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 103.49 g; Węglowodany ogółem: 272.50 g;		

Dietetyk

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone