

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-12-27</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Blok drobiowy 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 50g,	Zupa jesienna ziemniakami (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem koperkowym 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorem 100g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g, krakersy 30g ( <b>GLU, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2310.81 kcal; Białko ogółem: 68.91 g; Tłuszcz: 110.13 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g;		
<b>środa 2023-12-27</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Blok drobiowy 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 50g,	Zupa jesienna ziemniakami (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem koperkowym 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Sałata ze śmietaną 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Masło roślinne 20g, herbata 200ml, Jajko faszerowane twarogiem 1szt ( <b>MLE, JAJ</b> ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2073.96 kcal; Białko ogółem: 79.86 g; Tłuszcz: 83.50 g; Węglowodany ogółem: 261.67 g;		
<b>środa 2023-12-27</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Blok drobiowy 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, GOR</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE, GLU</b> ), Pomidory 30g,	Zupa jesienna ziemniakami (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 400ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem koperkowym 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorem 80g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ), Kiełbasa szynkowa 40g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ), krakersy 30g ( <b>GLU, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2322.05 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 108.72 g; Węglowodany ogółem: 278.19 g;		

Dietetyk