

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2023-12-30</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 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor świeży 30g , Jogurt owocowy. 1 szt ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</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> ), Szynka konserwowa wieprzowa 50g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2529.83 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 119.92 g; Węglowodany ogółem: 306.86 g;		
<b>sobota 2023-12-30</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Pomidor świeży 30g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Spagetti bolognese z makaronu pszennego z mięsem wieprzowym 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</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> ), Carpaccio z buraka 50g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2554.26 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 120.45 g; Węglowodany ogółem: 287.29 g;		
<b>sobota 2023-12-30</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Pomidor świeży 30g , Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Spagetti bolognese z makaronem pełnoziarnistym 300g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Szynka konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE, GLU</b> ), Carpaccio z buraka 50g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2496.40 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 107.37 g; Węglowodany ogółem: 309.55 g;		

Dietetyk