

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-07</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Twarożek z dynią i Inem(wrób własny) 100g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ogórek zielony 30g ,	Rosół z zacierką 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Karkówka z pieca z cebulką 80g ( <b>MIĘ</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z buraczków 80g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , tostowa drobiowa 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</b> ), Papryka konserwowa 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2112.81 kcal; Białko ogółem: 67.56 g; Tłuszcz: 93.79 g; Węglowodany ogółem: 278.05 g;		
<b>niedziela 2024-01-07</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Twarożek z dynią i Inem(wrób własny) 100g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), banan 200g ,	Rosół z zacierką 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Schab gotowany w sosie z zieloną pietruszką 160g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z buraczków 80g , Kompot wielowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , tostowa drobiowa 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</b> ), Pomidory 30g , Mus przecier owocowy jabłko 100g FRUIT S- bez dodatku cukru 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2350.24 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 72.64 g; Węglowodany ogółem: 351.40 g;		
<b>niedziela 2024-01-07</b> <b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Twarożek z dynią i Inem(wrób własny) 80g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), filet z łosia 20g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</b> ), Ogórek zielony 30g ,	Rosół z zacierką 400ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Karkówka z pieca z cebulką 80g ( <b>MIĘ</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałatka z buraczków 80g , Kompot wielowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , tostowa drobiowa 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</b> ), Papryka konserwowa 30g , grejfruty 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2061.49 kcal; Białko ogółem: 71.81 g; Tłuszcz: 84.30 g; Węglowodany ogółem: 278.86 g;		

Dietetyk