

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-19</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Jabłka 150g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Ryba miruna duszona z pieca 80g ( <b>RYB</b> ), Sos szpinakowy 100g ( <b>MLE, GLU</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 80g , Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Pomidory 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2130.82 kcal; Białko ogółem: 62.12 g; Tłuszcz: 82.92 g; Węglowodany ogółem: 317.36 g;		
<b>piątek 2024-01-19</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 80g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Ryba miruna duszona z pieca 80g ( <b>RYB</b> ), Marchew z groszkiem na ciepło 80g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki gotowane 300g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2202.17 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 87.84 g; Węglowodany ogółem: 287.83 g;		
<b>piątek 2024-01-19</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Ryba miruna duszona z pieca 80g ( <b>RYB</b> ), Sos szpinakowy 100g ( <b>MLE, GLU</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 80g , Ziemniaki gotwane z koperkiem 300g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 60g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), jajo gotowane 1/2 szt 25g ( <b>JAJ</b> ), Ogórki kiszone 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2202.26 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 98.68 g; Węglowodany ogółem: 274.96 g;		

Dietetyk