

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-20</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
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> ), Twaróg 80g ( <b>MLE</b> ), Pikle 50g ( <b>GOR</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Gulasz drobiowo wieprzowy z jarzynami 120g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 80g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Polędwiczanka z warzywami 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 30g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2018.42 kcal; Białko ogółem: 67.77 g; Tłuszcz: 89.62 g; Węglowodany ogółem: 262.60 g;		
<b>sobota 2024-01-20</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), miód 75g, Jabłko pieczone 100g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g ( <b>GLU</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLU</b> ), sałata lodowa z sosem vinegret 80g, Kompot wielowocowy 200ml,	Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 10g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Sznoka konserwowa wieprzowa 40g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), sok pomidorowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2176.29 kcal; Białko ogółem: 62.46 g; Tłuszcz: 74.84 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g;		
<b>sobota 2024-01-20</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, JĘC</b> ), Śniadaniowa drobiowa 40g ( <b>MLE, GLU, GOR</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Pikle 30g ( <b>GOR</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g ( <b>GLU</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką 80g, Kompot wielowocowy 200ml,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml, Polędwiczanka z warzywami 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 30g, krakersy 30g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sok pomidorowy 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2122.72 kcal; Białko ogółem: 68.54 g; Tłuszcz: 91.26 g; Węglowodany ogółem: 282.51 g;		

Dietetyk