

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-24</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA</b>		
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> ), Pomidor świeży 50g ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</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 , Blok drobiowy 50g ( <b>MLE, GLU, JAJ, GOR</b> ), Mini marchew z prażonym słonecznikiem 50g , krakersy 30g ( <b>GLU, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2349.27 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz: 110.38 g; Węglowodany ogółem: 296.47 g;		
<b>środa 2024-01-24</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenny 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Blok drobiowy 40g ( <b>MLE, GLU, JAJ, GOR</b> ), Pomidor świeży 50g ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</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: 2100.02 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz: 83.05 g; Węglowodany ogółem: 271.58 g;		
<b>środa 2024-01-24</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
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> ), Kielbasa szynkowa 20g ( <b>SEL, SOJ, GOR</b> ),	Barszcz biały z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot wielowocowy 200ml ,	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 , krakersy 30g ( <b>GLU, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2342.91 kcal; Białko ogółem: 75.10 g; Tłuszcz: 108.58 g; Węglowodany ogółem: 288.44 g;		

Dietetyk