

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-27</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 50g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Makaron pszenny z mięsem wieprzowym i sosem bolognese 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> ), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 50g ( <b>GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 30g , paluszki 20g ( <b>MLE, ORZ, SOJ, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2488.68 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz: 115.07 g; Węglowodany ogółem: 311.07 g;		
<b>sobota 2024-01-27</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> ), Makaron pszenny z mięsem wieprzowym i sosem bolognese 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> ), herbata 200ml , Jajko faszerowane twarogiem 1szt ( <b>MLE, JAJ</b> ), Carpaccio z buraka 50g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2520.31 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 116.40 g; Węglowodany ogółem: 291.48 g;		
<b>sobota 2024-01-27</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 ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 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> ), herbata 200ml , 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: 2352.20 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 100.32 g; Węglowodany ogółem: 299.45 g;		

Dietetyk