

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-30</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 twarogu ze szczypiorkiem 80g ( <b>MLE</b> ), sałatka szwedzka 30g ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Kielbasa żywiecka 40g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ser topiony 25g ( <b>MLE, GLU</b> ), Jabłka 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2234.66 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 86.46 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g;		
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA</b>		
Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 60g ( <b>MLE</b> ), miód 25g , Pomidor świeży 30g ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Sałata zielona z kefirem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Kielbasa żywiecka 40g ( <b>GLU, SEL</b> ), Włoszczyzna słupki na parze 100g ( <b>SEL</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2147.23 kcal; Białko ogółem: 69.72 g; Tłuszcz: 74.55 g; Węglowodany ogółem: 326.07 g;		
<b>wtorek 2024-01-30</b>		
<b>Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g ( <b>MLE</b> ), Pomidory 30g ,	Barszcz biały z ziemniakami 400ml ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym 180g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Surówka z kapusty czerwonej 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g ( <b>GLU</b> ), Beskidzki miks maślany 20g ( <b>MLE</b> ), herbata 200ml , jajo gotowane 1/2 szt 25g ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa żywiecka 40g ( <b>GLU, SEL</b> ), sałatka szwedzka 30g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2181.16 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 84.02 g; Węglowodany ogółem: 300.40 g;		

Dietetyk