Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Pasłęk

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-15	**Dieta: PASŁĘK - 1 PODSTAWOWA**	
Bułka grahamka 70 g , Polędwica sopocka 60 g , Serek topiony trójkąt 1 szt (***MLE***), Kawa z mlekiem 250 ml (***GLU, MLE***), Masło 15g 1 szt (***MLE***), Chleb razowy 50 g (***GLU***), Sałatka wiosenna 80 g , Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***GLU, MLE***),	Pomidorowa z ryżem 400 ml (***SEL***), Wątroba drobiowa duszona z cebulą i jabłkiem 110/50 110 g (***GLU***), ziemniaki 150 g , jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***), surówka z kapusty czerwonej 150 g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , Granola 20 g (***GLU, ORZ***),	masło 15g 1 szt (***MLE***), Szynka z piersi indyka 30 g (***GLU***), pasta z czerwonej soczewicy 60 g (***GOR***), herbata z cukrem 250 ml , Pomidor 80 g , Chleb razowy 100 g (***GLU***),
Wartości odżywcze: Energia : 2262.25 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.06 g; Cholesterol: 655.50 mg; Węglowodany ogółem: 287.29 g; Cukry proste: 32.49 g; Sód: 1090.10 mg; Błonnik pokarmowy: 31.36 g;		
czwartek 2024-02-15	**Dieta: PASŁĘK - 2 ŁATWOSTRAWNA**	
Polędwica sopocka 60 g , Kawa z mlekiem 250 ml (***GLU, MLE***), Masło 15g 1 szt (***MLE***), Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***GLU, MLE***), chleb baltonowski 100 g (***GLU***), Jabłko gotowane 150 g , serek tartare 20g 1 szt ,	Pomidorowa z ryżem 400 ml (***SEL***), Klopsik wieprzowy gotowany 90 g (***GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ***), ziemniaki 150 g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***), jarzyna got w.obr. 130 g (***GLU, SEL***), Granola 20 g (***GLU, ORZ***),	masło 15g 1 szt (***MLE***), Szynka z piersi indyka 60 g (***GLU***), herbata z cukrem 250 ml , sałatka z selera i jabłka 80 g (***SEL***), chleb baltonowski 100 g (***GLU***), Dżem 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2210.56 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.75 g; Cholesterol: 295.28 mg; Węglowodany ogółem: 276.42 g; Cukry proste: 37.63 g; Sód: 1963.51 mg; Błonnik pokarmowy: 31.76 g;		
czwartek 2024-02-15	**Dieta: PASŁĘK - 3 NISKOTŁUSZCZOWA**	
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***GLU, MLE***), chleb baltonowski 100 g (***GLU***), Kawa z mlekiem 250 ml (***GLU, MLE***), Polędwica sopocka 60 g , Jabłko gotowane 150 g , serek tartare 20g 1 szt , Masło 10g 1 szt (***MLE***),	jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***), Kompot z owoców mieszanych 250 ml , Klopsik wieprzowy gotowany 90 g (***GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ***), ziemniaki 150 g , Pomidorowa z ryżem 400 ml (***SEL***), Jarzynka gotowana 150 g (***GLU, SEL***),	Szynka z piersi indyka 60 g (***GLU***), sałatka z selera i jabłka 80 g (***SEL***), herbata z cukrem 250 ml , chleb baltonowski 100 g (***GLU***), Masło 10g 1 szt (***MLE***), Dżem 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2101.23 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 43.29 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.47 g; Cholesterol: 221.56 mg; Węglowodany ogółem: 275.44 g; Cukry proste: 37.99 g; Sód: 1971.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.56 g;		
czwartek 2024-02-15	**Dieta: PASŁĘK - 4 ŁATWOSTRAWNA MIELONA**	
Kawa z mlekiem 250 ml (***GLU, MLE***), Polędwica sopocka 60 g , chleb pszenny 100 g (***GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ***), Masło 15g 1 szt (***MLE***), Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***GLU, MLE***), Jabłko gotowane 150 g , serek tartare 20g 1 szt ,	Pomidorowa z ryżem 400 ml (***SEL***), Klopsik wieprzowy gotowany 90 g (***GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ***), Jarzynka gotowana 150 g (***GLU, SEL***), ziemniaki 150 g , Kompot z owoców mieszanych 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***),	chleb pszenny 100 g (***GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ***), masło 15g 1 szt (***MLE***), Szynka z piersi indyka 60 g (***GLU***), herbata z cukrem 250 ml , sałatka z selera i jabłka 80 g (***SEL***), Dżem 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2121.22 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.47 g; Cholesterol: 295.96 mg; Węglowodany ogółem: 274.65 g; Cukry proste: 36.99 g; Sód: 1706.42 mg; Błonnik pokarmowy: 30.56 g;		
czwartek 2024-02-15	**Dieta: PASŁĘK - 6 CUKRZYCOWA**	
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***GLU, MLE***), Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***), Chleb razowy 50 g (***GLU***), Sałatka wiosenna 80 g , Masło 15g 1 szt (***MLE***), Polędwica sopocka 60 g , Serek topiony trójkąt 1 szt (***MLE***), Bułka grahamka 70 g , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***), paluszki z sezamem 30 g (***GLU, SEZ***),	Pomidorowa z ryżem 400 ml (***SEL***), Klopsik wieprzowy gotowany 90 g (***GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ***), ziemniaki 150 g , kompot z owoców mieszanych bez cukru 250 ml , Surówka z kapusty czerwonej 150 g , Sos koperkowy 100 ml (***GLU, SEL***), **Podwieczorek:** Kisiel z owocami leśnymi bez cukru 200 g ,	masło 15g 1 szt (***MLE***), Szynka z piersi indyka 30 g (***GLU***), pasta z czerwonej soczewicy 60 g (***GOR***), Pomidor 80 g , Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (***GLU***),
Wartości odżywcze: Energia : 2085.00 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.62 g; Cholesterol: 262.68 mg; Węglowodany ogółem: 252.87 g; Cukry proste: 7.46 g; Sód: 981.65 mg; Błonnik pokarmowy: 32.72 g;		
czwartek 2024-02-15	**Dieta: PASŁĘK - 14 PŁYNNA WZBOGACONA**	
Płatki kukurydziane na mleku z masłem /zmiksowane/ 500 ml (***GLU, MLE***), **II Śniadanie:** koktajl truskawkowy /zmiksowany/ 200 g (***MLE***),	Ryż na wywarze na łopatce z małem /zmiksowany/ 500 ml (***SEL***), **Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem /zmiksowany/ 250 ml ,	Makaron na mleku /zmiksowany/ 500 ml (***GLU, JAJ, MLE***),
Wartości odżywcze: Energia : 2184.27 kcal; Białko ogółem: 70.31 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.49 g; Cholesterol: 309.20 mg; Węglowodany ogółem: 291.28 g; Cukry proste: 18.50 g; Sód: 1007.92 mg; Błonnik pokarmowy: 11.67 g;		

Własność Rebus Sp. z o. o.. Wszelkie prawa zastrzeżone