Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Pasłęk

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-02-21	**Dieta: PASŁĘK - 1 PODSTAWOWA**	
masło 15g 1 szt (***MLE***), Ogórek świeży 30 g , Płatki jaglane na mleku 300 ml (***MLE***), kawa z ml. 250 ml (***GLU, MLE***), chleb graham 50 g (***GLU***), Rzodkiewka 30 g , serek tartare 20g 1 szt , Szynkóweczka 60 g (***GLU***), Bułka grahamka 70 g ,	Ogórkowa w. ob. 400 ml (***GLU, SEL***), roladka z szynki z papryką 90 g (***GLU***), Kasza jęczmienna 150 g (***GLU***), kisiel płynny 250 ml , brokuł gotowany z ziołami 150 g (***MLE***), jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***), sos koperkowy obr. 100 ml (***GLU, SEL***),	masło 15g 1 szt (***MLE***), herbata z cukrem 250 ml , serek wiejski 60 g (***MLE***), Pomidor 80 g , Chleb razowy 100 g (***GLU***), baleron drobiowy 30 g , szczypior 3 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2248.73 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.09 g; Cholesterol: 356.42 mg; Węglowodany ogółem: 310.59 g; Cukry proste: 42.37 g; Sód: 1336.90 mg; Błonnik pokarmowy: 35.74 g;		
środa 2024-02-21	**Dieta: PASŁĘK - 2 ŁATWOSTRAWNA**	
masło 15g 1 szt (***MLE***), Płatki jaglane na mleku 300 ml (***MLE***), kawa z ml. 250 ml (***GLU, MLE***), Szynkóweczka 60 g (***GLU***), chleb baltonowski 100 g (***GLU***), serek tartare 20g 1 szt , sałatka z cukinii 80 g ,	Makaronowa 400 ml (***GLU, JAJ, SEL***), Bitka wieprzowa gotowana 90 g (***GLU***), Kasza jęczmienna 150 g (***GLU***), kisiel płynny 250 ml , brokuł gotowany z ziołami 150 g (***MLE***), jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***),	masło 15g 1 szt (***MLE***), herbata z cukrem 250 ml , serek wiejski 60 g (***MLE***), sałatka z marchwi i selera z olejem 80 g , chleb baltonowski 100 g (***GLU***), baleron drobiowy 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2095.08 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 45.30 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.89 g; Cholesterol: 359.62 mg; Węglowodany ogółem: 299.09 g; Cukry proste: 54.51 g; Sód: 1798.75 mg; Błonnik pokarmowy: 34.18 g;		
środa 2024-02-21	**Dieta: PASŁĘK - 3 NISKOTŁUSZCZOWA**	
Masło 10g 1 szt (***MLE***), Płatki jaglane na mleku 300 ml (***MLE***), Kawa z mlekiem 250 ml (***GLU, MLE***), Szynkóweczka 60 g (***GLU***), chleb baltonowski 100 g (***GLU***), serek tartare 20g 1 szt , sałatka z cukinii 80 g ,	Makaronowa 400 ml (***GLU, JAJ, SEL***), Bitka wieprzowa gotowana 90 g (***GLU***), Kasza jęczmienna 150 g (***GLU***), kisiel płynny 250 ml , Jarzynka gotowana 150 g (***GLU, SEL***), jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***),	Masło 10g 1 szt (***MLE***), herbata z cukrem 250 ml , serek wiejski 60 g (***MLE***), sałatka z marchwi i selera z olejem 80 g , chleb baltonowski 100 g (***GLU***), baleron drobiowy 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2044.79 kcal; Białko ogółem: 64.30 g; Tłuszcz: 41.46 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.49 g; Cholesterol: 175.96 mg; Węglowodany ogółem: 308.58 g; Cukry proste: 57.70 g; Sód: 1857.87 mg; Błonnik pokarmowy: 32.36 g;		
środa 2024-02-21	**Dieta: PASŁĘK - 4 ŁATWOSTRAWNA MIELONA**	
masło 15g 1 szt (***MLE***), Płatki jaglane na mleku 300 ml (***MLE***), kawa z ml. 250 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenny 100 g (***GLU***), serek tartare 20g 1 szt , Szynkóweczka 60 g (***GLU***), sałatka z cukinii 80 g ,	Makaronowa 400 ml (***GLU, JAJ, SEL***), klopsik wp. z szynki got. 90 g (***GLU, JAJ***), Ziemniaki 150 g , kisiel płynny 250 ml , Jarzynka gotowana 150 g (***GLU, SEL***), jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***),	masło 15g 1 szt (***MLE***), herbata z cukrem 250 ml , Baleron drobiowy 30 g , chleb pszenny 100 g (***GLU***), sałatka z marchwi i selera z olejem 80 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2057.37 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.25 g; Cholesterol: 292.72 mg; Węglowodany ogółem: 302.54 g; Cukry proste: 55.79 g; Sód: 1839.89 mg; Błonnik pokarmowy: 31.14 g;		
środa 2024-02-21	**Dieta: PASŁĘK - 6 CUKRZYCOWA**	
masło 15g 1 szt (***MLE***), Ogórek świeży 30 g , Płatki jaglane na mleku 300 ml (***MLE***), kawa z ml b/c 250 ml (***GLU, MLE***), Szynkóweczka 60 g (***GLU***), chleb graham 50 g (***GLU***), Rzodkiewka 30 g , serek tartare 20g 1 szt , Bułka grahamka 70 g , **II Śniadanie:** sok pomidorowy 0,33 1 szt ,	Makaronowa 400 ml (***GLU, JAJ, SEL***), roladka z szynki z papryką 90 g (***GLU***), Kasza jęczmienna 150 g (***GLU***), kisiel płynny b/c 250 ml , brokuł gotowany z ziołami 150 g (***MLE***), sos koperkowy obr. 100 ml (***GLU, SEL***), **Podwieczorek:** Sałatka Caprese 150g 1 Por (***MLE***),	masło 15g 1 szt (***MLE***), herbata b/c 250 ml , serek wiejski 60 g (***MLE***), Pomidor 80 g , Chleb razowy 100 g (***GLU***), baleron drobiowy 30 g , szczypior 3 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2085.15 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 46.74 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.07 g; Cholesterol: 350.42 mg; Węglowodany ogółem: 275.23 g; Cukry proste: 18.01 g; Sód: 1299.45 mg; Błonnik pokarmowy: 33.97 g;		
środa 2024-02-21	**Dieta: PASŁĘK - 14 PŁYNNA WZBOGACONA**	
Makaron na mleku /zmiksowany/ 500 ml (***GLU, JAJ, MLE***), **II Śniadanie:** Galaretka z chrupkami /zmiksowana/ 250 ml (***GLU, MLE***),	Ziemniaczanka na szynce z masłem /zmiksowana/ 500 ml (***SEL***), **Podwieczorek:** Biszkopty z masłem i mlekiem /zmiksowane/ 250 ml (***GLU, JAJ, MLE***),	Płatki jaglane na mleku z masłem /zmiksowane/ 500 ml (***GLU, MLE***),
Wartości odżywcze: Energia : 2342.05 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tłuszcz. nasycone:24.90 g; Cholesterol: 413.10 mg; Węglowodany ogółem: 271.43 g; Cukry proste: 18.61 g; Sód: 1310.60 mg; Błonnik pokarmowy: 13.17 g;		

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