Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Pasłęk

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-03-14	**Dieta: PASŁĘK - 1 PODSTAWOWA**	
ryż na mleku 300 ml (***MLE***), Bułka grahamka 70 g (***GLU***), Chleb razowy 30 g (***GLU***), masło 15g 1 szt (***MLE***), surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100 g , Pasta z jajka z koperkiem 50 g (***JAJ, MLE***), Kiełbasa krakowska 30 g (***GLU***), kawa z ml. 250 ml (***GLU, MLE***),	barszcz czerwony z/ śm. w.ob. 400 ml (***GLU, SEL***), gulasz wp-warzywny 250 g (***GLU, SEL, GOR***), sałatka z ogórka kiszonego 150 g , Kopytka ziemniaczane 150 g , kompot truskawkowy z/c 250 ml , kiwi 1 szt ,	Chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 15g 1 szt (***MLE***), ser żółty 60 g (***MLE***), dzem 1 szt , sałatka wiosenna 80 g , herbata z cukrem 250 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2247.34 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.20 g; Cholesterol: 497.83 mg; Węglowodany ogółem: 281.89 g; Cukry proste: 34.55 g; Sód: 877.59 mg; Błonnik pokarmowy: 32.61 g;		
czwartek 2024-03-14	**Dieta: PASŁĘK - 2 ŁATWOSTRAWNA**	
ryż na mleku 300 ml (***MLE***), chleb baltonowski 100 g (***GLU***), masło 15g 1 szt (***MLE***), Pasta z jajka z koperkiem 50 g (***JAJ, MLE***), Kiełbasa krakowska 30 g (***GLU***), Jabłko gotowane 150 g , kawa z ml. 250 ml (***GLU, MLE***),	barszcz czerwony z/ śm. w.ob. 400 ml (***GLU, SEL***), pieczeń rzymska z pieca 90 g (***GLU, JAJ***), sałatka z selera i jabłka 150 g (***SEL***), Ziemniaki 150 g , Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, SEL***), kompot truskawkowy z/c 250 ml , kiwi 1 szt ,	chleb baltonowski 100 g (***GLU***), masło 15g 1 szt (***MLE***), ser żółty 60 g (***MLE***), dzem 1 szt , Pomidor bez skóry 80 g , herbata z cukrem 250 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2131.05 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.02 g; Cholesterol: 561.53 mg; Węglowodany ogółem: 299.11 g; Cukry proste: 37.50 g; Sód: 1264.41 mg; Błonnik pokarmowy: 32.76 g;		
czwartek 2024-03-14	**Dieta: PASŁĘK - 3 NISKOTŁUSZCZOWA**	
ryż na mleku 300 ml (***MLE***), chleb baltonowski 100 g (***GLU***), Masło 10g 1 szt (***MLE***), pasta z białka z koperkiem 50 g (***JAJ***), Szynka gotowana 30 g (***SOJ***), Jabłko gotowane 150 g , Kawa z mlekiem 250 ml (***GLU, MLE***),	Barszcz czerwony 400 ml (***GLU, SEL***), pieczeń rzymska z pieca 90 g (***GLU, JAJ***), sałatka z selera i jabłka 150 g (***SEL***), Ziemniaki 150 g , Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, SEL***), Kompot truskawkowy 250 ml , Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***),	chleb baltonowski 100 g (***GLU***), Masło 10g 1 szt (***MLE***), polędwica sopocka 60 g , Dżem 1 szt , Pomidor bez skóry 80 g , herbata z cukrem 250 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2134.18 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 38.78 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 11.65 g; Cholesterol: 196.56 mg; Węglowodany ogółem: 278.58 g; Cukry proste: 40.28 g; Sód: 1388.49 mg; Błonnik pokarmowy: 30.36 g;		
czwartek 2024-03-14	**Dieta: PASŁĘK - 4 ŁATWOSTRAWNA MIELONA**	
Ryż na mleku 300 ml (***MLE***), chleb pszenny 100 g (***GLU***), masło 15g 1 szt (***MLE***), Pasta z jajka z koperkiem 50 g (***JAJ, MLE***), Szynka gotowana 30 g (***SOJ***), Jabłko gotowane 150 g , kawa z ml. 250 ml (***GLU, MLE***),	Barszcz czerwony 400 ml (***GLU, SEL***), pieczeń rzymska z pieca 90 g (***GLU, JAJ***), sałatka z selera i jabłka 150 g (***SEL***), Ziemniaki 150 g , Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, SEL***), Kompot truskawkowy 250 ml , Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***),	chleb pszenny 100 g (***GLU***), masło 15g 1 szt (***MLE***), Polędwica sopocka 60 g , Dżem 1 szt , Pomidor bez skóry 80 g , herbata z cukrem 250 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2078.06 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.83 g; Cholesterol: 594.36 mg; Węglowodany ogółem: 264.82 g; Cukry proste: 35.83 g; Sód: 1262.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.11 g;		
czwartek 2024-03-14	**Dieta: PASŁĘK - 6 CUKRZYCOWA**	
ryż na mleku 300 ml (***MLE***), Bułka grahamka 70 g (***GLU***), Chleb razowy 30 g (***GLU***), masło 15g 1 szt (***MLE***), Pasta z jajka z koperkiem 50 g (***JAJ, MLE***), Kiełbasa krakowska 30 g (***GLU***), surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100 g , kawa z ml b/c 250 ml (***GLU, MLE***), **II Śniadanie:** kefir 200g 1 szt (***MLE***),	barszcz czerwony z/ śm. w.ob. 400 ml (***GLU, SEL***), pieczeń rzymska z pieca 90 g (***GLU, JAJ***), sałatka z ogórka kiszonego 150 g , Ziemniaki 150 g , Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, SEL***), kompot truskawkowy b/c 250 ml , **Podwieczorek:** kisiel z czarnej porzeczki b/c 200 g ,	Chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 15g 1 szt (***MLE***), ser żółty 60 g (***MLE***), Polędwica sopocka 30 g , sałatka wiosenna 80 g , herbata b/c 250 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2135.59 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.15 g; Cholesterol: 516.73 mg; Węglowodany ogółem: 242.68 g; Cukry proste: 15.97 g; Sód: 1102.67 mg; Błonnik pokarmowy: 32.58 g;		
czwartek 2024-03-14	**Dieta: PASŁĘK - 14 PŁYNNA WZBOGACONA**	
Makaron z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500 ml (***GLU, JAJ, MLE***), **II Śniadanie:** Suchary na mleku z masłem /zmiksowane/ 250 ml (***GLU, MLE***),	Ziemniaczanka na łopatce /zmiksowana/ 500 g (***SEL***), **Podwieczorek:** Kisiel z czarnej porzeczki /zmiksowany/ 200 g ,	Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500 ml (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia : 2184.25 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.49 g; Cholesterol: 309.20 mg; Węglowodany ogółem: 241.28 g; Cukry proste: 18.50 g; Sód: 1007.90 mg; Błonnik pokarmowy: 11.67 g;		

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