# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Pasłęk

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2024-07-26** | **Dieta: PASŁĘK - 1 PODSTAWOWA** | |
| płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLU, MLE***), Bułka grahamka 70 g (***GLU***), Chleb razowy 30 g (***GLU***), masło 15g 1 szt (***MLE***), Twaróg z jogurtem 60 g (***MLE***), Kiełbasa krakowska 30 g (***GLU***), Pomidorki koktajlowe 30 g , Mix sałat 30 g , Kawa z mlekiem 250 ml (***GLU, MLE***), | Krupnik jęczmienny 400 ml (***GLU, MLE, SEL***), Filet z dorsza smażony 100 g (***GLU, JAJ***), surówka z kap. młodej z koperkiem 150 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***), ziemniaki 150 g , kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml , Koktajl truskawkowy 200 g (***MLE***), | Chleb razowy 100 g (***GLU***), Masło 15 g 1 szt (***MLE***), Pasztet drobiowy 50 g (***GLU, MLE, SEL, GOR***), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt (***MLE***), Ćwikła z chrzanem 80 g , herbata z cukrem 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia : 2173.56 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.97 g; Cholesterol: 284.98 mg; Węglowodany ogółem: 291.12 g; Cukry proste: 39.49 g; Sód: 1596.34 mg; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; | | |
| **piątek 2024-07-26** | **Dieta: PASŁĘK - 2 ŁATWOSTRAWNA** | |
| płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLU, MLE***), Chleb baltonowski 100 g (***GLU***), masło 15g 1 szt (***MLE***), Twaróg z jogurtem 60 g (***MLE***), Kiełbasa krakowska 30 g (***GLU***), Mus z jabłka bez cukru 80 g , Kawa z mlekiem 250 ml (***GLU, MLE***), | Krupnik jęczmienny 400 ml (***GLU, MLE, SEL***), filet z dorsza z pieca 90 g (***GLU***), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 150 g , ziemniaki 150 g , kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml , Koktajl truskawkowy 200 g (***MLE***), | Chleb baltonowski 100 g (***GLU***), Masło 15 g 1 szt (***MLE***), Szynka gotowana 60 g (***SOJ***), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt (***MLE***), Sałatka z buraczków 80 g , herbata z cukrem 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia : 2168.21 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.39 g; Cholesterol: 293.95 mg; Węglowodany ogółem: 299.41 g; Cukry proste: 47.47 g; Sód: 1232.10 mg; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; | | |
| **piątek 2024-07-26** | **Dieta: PASŁĘK - 3 NISKOTŁUSZCZOWA** | |
| płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLU, MLE***), chleb baltonowski 100 g (***GLU***), Masło 10g 1 szt (***MLE***), Twaróg z jogurtem 60 g (***MLE***), Szynka z piersi indyka 60 g (***GLU***), Mus z jabłka bez cukru 80 g , Kawa z mlekiem 250 ml (***GLU, MLE***), | Krupnik jęczmienny bez śmietany 400 ml (***GLU, SEL***), filet z dorsza z pieca 90 g (***GLU***), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 150 g , ziemniaki 150 g , kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml , Koktajl truskawkowy 200 g (***MLE***), | Chleb baltonowski 100 g (***GLU***), Masło 10g 1 szt (***MLE***), Szynka gotowana 60 g (***SOJ***), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt (***MLE***), sałatka z buraczków 80 g , Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia : 2056.13 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 36.86 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.31 g; Cholesterol: 285.59 mg; Węglowodany ogółem: 305.39 g; Cukry proste: 48.16 g; Sód: 1449.77 mg; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; | | |
| **piątek 2024-07-26** | **Dieta: PASŁĘK - 4 ŁATWOSTRAWNA MIELONA** | |
| Płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenny 100 g (***GLU***), masło 15g 1 szt (***MLE***), Twaróg z jogurtem 60 g (***MLE***), Szynka z piersi indyka 60 g (***GLU***), Mus z jabłka bez cukru 80 g , kawa z ml. 250 ml (***GLU, MLE***), | Krupnik jęczmienny 400 ml (***GLU, MLE, SEL***), pulpet rybny 90 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL***), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 150 g , Ziemniaki 150 g , kompot z czarnej porzeczki z/c 250 ml , Koktajl truskawkowy 200 g (***MLE***), | chleb pszenny 100 g (***GLU***), Masło 15 g 1 szt (***MLE***), Szynka gotowana 60 g (***SOJ***), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt (***MLE***), sałatka z buraczków 80 g , herbata z cukrem 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia : 2121.08 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.35 g; Cholesterol: 292.89 mg; Węglowodany ogółem: 293.70 g; Cukry proste: 47.44 g; Sód: 1105.30 mg; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; | | |
| **piątek 2024-07-26** | **Dieta: PASŁĘK - 6 CUKRZYCOWA** | |
| płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLU, MLE***), Bułka grahamka 70 g (***GLU***), Chleb razowy 30 g (***GLU***), masło 15g 1 szt (***MLE***), Twaróg z jogurtem 60 g (***MLE***), Kiełbasa krakowska 30 g (***GLU***), Pomidorki koktajlowe 30 g , Mix sałat 30 g , Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***),<br>**II Śniadanie:**<br>Koktajl truskawkowy bez cukru 200 g (***MLE***), | Krupnik jęczmienny bez śmietany 400 ml (***GLU, SEL***), filet z dorsza z pieca 90 g (***GLU***), surówka z kap. młodej z koperkiem 150 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***), ziemniaki 150 g , kompot z czarnej porzeczki b/c 250 ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>zapiekanka brokułowa z masłem 150 g (***GLU, JAJ, MLE***), | Chleb razowy 100 g (***GLU***), Masło 15 g 1 szt (***MLE***), Pasztet drobiowy 50 g (***GLU, MLE, SEL, GOR***), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt (***MLE***), Ćwikła z chrzanem 80 g , Herbata bez cukru 250 ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia : 2245.55 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.57 g; Cholesterol: 266.27 mg; Węglowodany ogółem: 272.61 g; Cukry proste: 28.42 g; Sód: 1463.39 mg; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; | | |
| **piątek 2024-07-26** | **Dieta: PASŁĘK - 14 PŁYNNA WZBOGACONA** | |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500 ml (***GLU, JAJ, MLE***),<br>**II Śniadanie:**<br>Koktajl truskawkowy /zmiksowany/ 200 g (***MLE***), | Ziemniaczanka z mięsem indyczym /zmiksowana/ 500 ml (***MLE, SEL***),<br>**Podwieczorek:**<br>Bułka maślana na mleku z masłem /zmiksowana/ 250 g (***GLU, JAJ, MLE***), | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500 ml (***MLE***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia : 2391.00 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.54 g; Cholesterol: 279.30 mg; Węglowodany ogółem: 301.10 g; Cukry proste: 11.23 g; Sód: 1802.10 mg; Błonnik pokarmowy: 12.16 g; | | |

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