

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-02****Oddział: SZ.PASŁĘK****Pasłek - 1**

Śniadanie: Bułka grahamka 70 g (**GLU**), Polędwica sopocka 30 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), Serek Hochland trójkąt 16g 1 szt, Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), Masło 15g 1 szt (**MLE**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), Gruszka 120 g, Krem orzechowy 1 szt (**GLU**), Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**GLU, MLE**),

Obiad: Pomidorowa z ryżem 400 ml (**MLE, SEL**), Wątroba drobiowa w sosie 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**),

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), Szynka z piersi indyka 30 g, pasta z czerwonej soczewicy 60 g (**GOR**), herbata z cukrem 250 ml, sałatka wiosenna 80 g, Chleb razowy 100 g (**GLU**),

Wartości odżywcze: Energia : 2212.12 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 91.72 g; Węglowodany ogółem: 274.70 g; Cholesterol: 212.30 mg; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; Sód: 3472.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.21 g;

Pasłek - 6

Śniadanie: Pasta z jajka 30 g (**JAJ, MLE**), Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (**GLU, MLE**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), Gruszka 120 g, Masło 15g 1 szt (**MLE**), Polędwica sopocka 30 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), Serek Hochland trójkąt 16g 1 szt, Bułka grahamka 70 g (**GLU**),

2. śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1 szt (**MLE**), Granola 20 g (**GLU, ORZ**),

Obiad: Pomidorowa z ryżem 400 ml (**MLE, SEL**), Klops wieprzowy gotowany 90 g (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), ziemniaki 150 g, kompot z owoców mieszanych bez cukru 250 ml, surówka z kapusty czerwonej 100 g, Sos koperkowy 100 ml (**GLU, MLE, SEL**),

Podwieczorek: Kisiel z owocami leśnymi bez cukru 200 g,

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), Szynka z piersi indyka 30 g, pasta z czerwonej soczewicy 60 g (**GOR**), sałatka wiosenna 80 g, Herbata bez cukru 250 ml, Chleb razowy 100 g (**GLU**),

Wartości odżywcze: Energia : 2274.77 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 98.42 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; Cholesterol: 218.30 mg; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; Sód: 3518.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.67 g;

Pasłek - 2

Śniadanie: Bułka grahamka 70 g (**GLU**), Serek Hochland trójkąt 16g 1 szt, Polędwica sopocka 30 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), Masło 15g 1 szt (**MLE**), Gruszka 120 g, Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), Krem orzechowy 1 szt (**GLU**),

Obiad: Pomidorowa z ryżem 400 ml (**MLE, SEL**), Klops wieprzowy gotowany 90 g (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), ziemniaki 150 g, Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, jogurt naturalny 100g 1 szt (**MLE**), kalafior gotowany z ziołami 150 g (**MLE**), Sos koperkowy 100 ml (**GLU, MLE, SEL**), Granola 20 g (**GLU, ORZ**),

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), Szynka z piersi indyka 30 g, herbata z cukrem 250 ml, sałatka wiosenna 80 g, pasta z czerwonej soczewicy 60 g (**GOR**), Chleb razowy 100 g (**GLU**),

Wartości odżywcze: Energia : 2212.12 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 91.72 g; Węglowodany ogółem: 274.70 g; Cholesterol: 212.30 mg; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; Sód: 3472.09 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.21 g;

Pasłek - 3

Śniadanie: Pasta z białka 50 g, Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), Gruszka 120 g, Chleb razowy 50 g (**GLU**), Masło 10g 1 szt (**MLE**), Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), Polędwica sopocka 60 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), Bułka grahamka 70 g (**GLU**),

Obiad: jogurt naturalny 100g 1 szt (**MLE**), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, Klops wieprzowy gotowany 90 g (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), ziemniaki 150 g, Pomidorowa z ryżem 400 ml (**MLE, SEL**), kalafior gotowany z ziołami 150 g (**MLE**), Sos koperkowy 100 ml (**GLU, MLE, SEL**), Granola 20 g (**GLU, ORZ**),

Kolacja: Szynka z piersi indyka 30 g, Masło 10g 1 szt (**MLE**), pasta z czerwonej soczewicy 60 g (**GOR**), sałatka wiosenna 80 g, herbata z cukrem 250 ml, Chleb razowy 100 g (**GLU**),

Wartości odżywcze: Energia : 2167.57 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 87.74 g; Węglowodany ogółem: 273.30 g; Cholesterol: 204.90 mg; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; Sód: 3684.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.85 g;

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten ,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzeszki ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- SO2* - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,