

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-03****Oddział: SZ.PASŁĘK****Pasłek - 1**

Śniadanie: Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), ryż na mleku 300 ml (**MLE**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), twaróg z jogurtem 60 g (**MLE**), Dżem 1 szt , masło 15g 1 szt (**MLE**), rzodkiewka 30 g ,

Obiad: śledź w śmietanie 80/150 230 g (**RYB, MLE**), Krupnik jęczmienny 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), Ziemniaki 150 g , kisiel płynny 250 ml (**GLU, MLE**), kiwi 1 szt ,

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), Paszтет drobiowy 50 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), Chleb razowy 100 g (**GLU**), ćwikła z chrzanem 60 g , pomidorki koktajlowe 30 g , Deliser plaster 30 g (**MLE**), herbata z cukrem 250 ml ,

Wartości odżywcze: Energia : 2236.67 kcal; Białko ogółem: 75.82 g; Tłuszcz: 81.83 g; Węglowodany ogółem: 325.46 g; Cholesterol: 294.98 mg; Błonnik pokarmowy: 27.97 g; Sód: 4668.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.88 g;

**Pasłek - 6**

Śniadanie: Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (**GLU, MLE**), rzodkiewka 30 g , Mus z jabłka 50 g , Pomidor 50 g , twaróg z jogurtem 60 g (**MLE**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), ryż na mleku 300 ml (**MLE**),

2. śniadanie: Budyń bez cukru z musem truskawkowym 200 g (**GLU, JAJ, MLE**),

Obiad: kotleciki z mintaja z pieca 100 g (**GLU, JAJ, RYB**), Kisiel płynny bez cukru 250 ml (**GLU, MLE**), Ziemniaki 150 g , Krupnik jęczmienny 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), Sos jarzynowy 100 ml (**GLU, SEL**), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 150 g ,

Podwieczorek: kefir 200g 1 szt ,

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), Chleb razowy 100 g (**GLU**), ćwikła z chrzanem 60 g , pomidorki koktajlowe 30 g , Paszтет drobiowy 50 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), Herbata bez cukru 250 ml , Deliser plaster 30 g (**MLE**),

Wartości odżywcze: Energia : 2075.11 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz: 69.76 g; Węglowodany ogółem: 307.08 g; Cholesterol: 343.27 mg; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; Sód: 1584.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.69 g;

**Pasłek - 2**

Śniadanie: Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), ryż na mleku 300 ml (**MLE**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), twaróg z jogurtem 60 g (**MLE**), Pomidor 50 g , Dżem 1 szt , rzodkiewka 30 g ,

Obiad: kotleciki z mintaja z pieca 100 g (**GLU, JAJ, RYB**), Krupnik jęczmienny 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), Ziemniaki 150 g , kisiel płynny 250 ml (**GLU, MLE**), kiwi 1 szt , Sos jarzynowy 100 ml (**GLU, SEL**), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 150 g ,

Kolacja: Chleb razowy 100 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Paszтет drobiowy 50 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), pomidorki koktajlowe 30 g , ćwikła z chrzanem 60 g , Deliser plaster 30 g (**MLE**), herbata z cukrem 250 ml ,

Wartości odżywcze: Energia : 2179.36 kcal; Białko ogółem: 75.70 g; Tłuszcz: 68.03 g; Węglowodany ogółem: 342.15 g; Cholesterol: 333.27 mg; Błonnik pokarmowy: 28.73 g; Sód: 1526.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.17 g;

**Pasłek - 3**

Śniadanie: Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), ryż na mleku 300 ml (**MLE**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), Masło 10g 1 szt (**MLE**), twaróg z jogurtem 60 g (**MLE**), Pomidor 50 g , Dżem 1 szt , rzodkiewka 30 g ,

Obiad: kotleciki z mintaja z pieca 100 g (**GLU, JAJ, RYB**), Krupnik jęczmienny 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), Ziemniaki 150 g , kisiel płynny 250 ml (**GLU, MLE**), kiwi 1 szt , Sos jarzynowy 100 ml (**GLU, SEL**), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 150 g ,

Kolacja: Chleb razowy 100 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Baleron drobiowy 60 g (**GLU**), pomidorki koktajlowe 30 g , ćwikła z chrzanem 60 g , herbata z cukrem 250 ml ,

Wartości odżywcze: Energia : 2095.87 kcal; Białko ogółem: 71.32 g; Tłuszcz: 60.51 g; Węglowodany ogółem: 338.83 g; Cholesterol: 280.19 mg; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; Sód: 1683.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.65 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,