

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-06****Oddział: SZ.PASŁĘK****Pasłek - 1**

Śniadanie: Papryka czerwona słupki 30 g , Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), ryż na mleku 300 ml (**MLE**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), serek almette 30g 1 szt , Dżem 1 szt , masło 15g 1 szt (**MLE**), Ogórek świeży 30 g , Baleron drobiowy 30 g (**GLU**),

Obiad: kotlet pożarski smażony 90 g (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), grochowa w.ob. 400 ml (**GLU, SEL**), ziemniaki 150 g , kompot truskawkowy z/c 250 ml , Gruszka 120 g , surówka z kapusty czerwonej 150 g ,

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), Kielbasa krakowska 30 g (**GLU**), Chleb razowy 100 g (**GLU**), sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100 g (**GLU, ORZ**), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 30 g (**JAJ, MLE**), herbata z cukrem 250 ml ,

Wartości odżywcze: Energia : 2290.68 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 83.45 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; Cholesterol: 482.48 mg; Błonnik pokarmowy: 34.34 g; Sód: 1872.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.62 g;

Pasłek - 6

Śniadanie: Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (**GLU, MLE**), Ogórek świeży 30 g , Mus z jabłka 50 g , Papryka czerwona słupki 30 g , serek almette 30g 1 szt , masło 15g 1 szt (**MLE**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), ryż na mleku 300 ml (**MLE**), Baleron drobiowy 30 g (**GLU**),

2. śniadanie: koktajl z czarnej porzeczki b/c 200 g (**MLE**),

Obiad: klopsik drobiowy z pieca-dieta 90 g (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), kompot truskawkowy b/c 250 ml , ziemniaki 150 g , makaronowa w.ob. 400 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), Sos koperkowy 100 ml (**GLU, MLE, SEL**), surówka z kapusty czerwonej 150 g ,

Podwieczorek: kisiel z czarnej porzeczki b/c 200 g ,

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), Chleb razowy 100 g (**GLU**), sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100 g (**GLU, ORZ**), Kielbasa krakowska 30 g (**GLU**), Herbata bez cukru 250 ml , Pasta z jajka ze szczypiorkiem 30 g (**JAJ, MLE**),

Wartości odżywcze: Energia : 2164.77 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 84.96 g; Węglowodany ogółem: 279.67 g; Cholesterol: 491.28 mg; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; Sód: 1912.08 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.80 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**), serek almette 30g 1 szt , Papryka czerwona słupki 30 g , Dżem 1 szt , Ogórek świeży 30 g , Baleron drobiowy 30 g (**GLU**),

Obiad: klopsik drobiowy z pieca-dieta 90 g (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), makaronowa w.ob. 400 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), ziemniaki 150 g , kompot truskawkowy z/c 250 ml , Gruszka 120 g , Sos koperkowy 100 ml (**GLU, MLE, SEL**), sałatka z selera i jabłka 150 g (**SEL**),

Kolacja: Chleb razowy 100 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Kielbasa krakowska 30 g (**GLU**), sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100 g (**GLU, ORZ**), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 30 g (**JAJ, MLE**), herbata z cukrem 250 ml ,

Wartości odżywcze: Energia : 2156.85 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz: 82.97 g; Węglowodany ogółem: 286.88 g; Cholesterol: 485.28 mg; Błonnik pokarmowy: 26.80 g; Sód: 1855.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.01 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**), serek almette 30g 1 szt , Papryka czerwona słupki 30 g , Dżem 1 szt , Ogórek świeży 30 g , Baleron drobiowy 30 g (**GLU**),

Obiad: klopsik drobiowy z pieca-dieta 90 g (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), makaronowa w.ob. 400 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), ziemniaki 150 g , kompot truskawkowy z/c 250 ml , Gruszka 120 g , Sos koperkowy 100 ml (**GLU, MLE, SEL**), sałatka z selera i jabłka 150 g (**SEL**),

Kolacja: Chleb razowy 100 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Kielbasa krakowska 30 g (**GLU**), sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100 g (**GLU, ORZ**), herbata z cukrem 250 ml , pasta z białka z koperkiem 30 g ,

Wartości odżywcze: Energia : 2106.62 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 73.10 g; Węglowodany ogółem: 286.62 g; Cholesterol: 249.08 mg; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; Sód: 1769.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.14 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,