

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-07****Oddział: SZ.PASŁĘK****Pasłek - 1**

Śniadanie: Ogórek kiszony 50 g , Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), manna na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), pasta z twarogu i makreli 60 g (**RYB, MLE**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Pomidorki koktajlowe 30 g , miód 25 g ,

Obiad: Udka pieczone 150 g , solferino w ob. 400 ml (**GLU, SEL, GOR**), ryż brązowy 150 g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , brzoskwinia 1 szt , surówka wiosenna 150 g , Sos jarzynowy 100 ml (**GLU, SEL**),

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), Szyńka z piersi indyka 30 g , Chleb razowy 100 g (**GLU**), Jabłko 150 g , Ser żółty 30 g (**MLE**), herbata z cukrem 250 ml , Dżem 1 szt ,

Wartości odżywcze: Energia : 2523.55 kcal; Białko ogółem: 120.60 g; Tłuszcz: 88.31 g; Węglowodany ogółem: 335.45 g; Cholesterol: 364.69 mg; Błonnik pokarmowy: 25.17 g; Sód: 2125.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.74 g;

Pasłek - 6

Śniadanie: Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (**GLU, MLE**), Pomidorki koktajlowe 30 g , Polędwica sopocka 30 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 50 g , pasta z twarogu i makreli 60 g (**RYB, MLE**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), manna na mleku 300 ml (**GLU, MLE**),

2. śniadanie: brokuł gotowany z ziołami i słonecznikiem 200 g (**GLU, MLE, ORZ**),

Obiad: udka ćw.duszone 150 g (**GLU**), kompot z owoców mieszanych bez cukru 250 ml , ryż brązowy 150 g , zacierka na wywarze 400 g (**GLU, SEL**), Sos jarzynowy 100 ml (**GLU, SEL**), surówka wiosenna 150 g ,

Podwieczorek: Śliwka 150 g ,

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), Chleb razowy 100 g (**GLU**), Jabłko 150 g , Szyńka z piersi indyka 60 g , Herbata bez cukru 250 ml , Ser żółty 30 g (**MLE**),

Wartości odżywcze: Energia : 2731.63 kcal; Białko ogółem: 147.62 g; Tłuszcz: 108.15 g; Węglowodany ogółem: 315.02 g; Cholesterol: 407.23 mg; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; Sód: 2577.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.90 g;

Pasłek - 2

Śniadanie: Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), manna na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), pasta z twarogu i makreli 60 g (**RYB, MLE**), Ogórek kiszony 50 g , Pomidorki koktajlowe 30 g , miód 25 g ,

Obiad: udka ćw.duszone 150 g (**GLU**), zacierka na wywarze 400 g (**GLU, SEL**), ryż brązowy 150 g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , brzoskwinia 1 szt , Sos jarzynowy 100 ml (**GLU, SEL**), marchew oprószana 150 g (**GLU**),

Kolacja: Chleb razowy 100 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Szyńka z piersi indyka 30 g , Jabłko 150 g , Ser żółty 30 g (**MLE**), herbata z cukrem 250 ml , Dżem 1 szt ,

Wartości odżywcze: Energia : 2594.37 kcal; Białko ogółem: 121.84 g; Tłuszcz: 82.83 g; Węglowodany ogółem: 362.96 g; Cholesterol: 369.09 mg; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Sód: 2148.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.29 g;

Pasłek - 3

Śniadanie: Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), manna na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), Masło 10g 1 szt (**MLE**), pasta z twarogu i makreli 60 g (**RYB, MLE**), Ogórek kiszony 50 g , Pomidorki koktajlowe 30 g , miód 25 g ,

Obiad: udka ćw.duszone 150 g (**GLU**), zacierka na wywarze 400 g (**GLU, SEL**), ryż brązowy 150 g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , brzoskwinia 1 szt , Sos jarzynowy 100 ml (**GLU, SEL**), marchew oprószana 150 g (**GLU**),

Kolacja: Chleb razowy 100 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Szyńka z piersi indyka 60 g , Jabłko 150 g , herbata z cukrem 250 ml , Dżem 1 szt ,

Wartości odżywcze: Energia : 2499.18 kcal; Białko ogółem: 120.42 g; Tłuszcz: 72.72 g; Węglowodany ogółem: 362.96 g; Cholesterol: 372.89 mg; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Sód: 2427.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.84 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,