

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-08****Oddział: SZ.PASŁĘK****Pasłek - 1**

Śniadanie: masło 15g 1 szt (**MLE**), ogórek świeży 30 g, Makaron na mleku 300 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), kawa z ml. 250 ml (**GLU, MLE**), chleb graham 50 g (**GLU**), rzodkiewka 30 g, serek tartare 20g 1 szt (**MLE**), szynka dębowa sz.w. 30 g, Bułka grahamka 70 g (**GLU**),

Obiad: barszcz czerwony z/ śm. w.ob. 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), polędwiczki wieprzowe duszone 100 g (**GLU**), kasza orkiszowa 150 g (**GLU**), kisel płynny 250 ml, brokuł gotowany z ziołami 150 g (**MLE**), jogurt owocowy 100g 1 szt (**MLE**), sos koperkowy obr. 100 ml (**GLU, MLE, SEL**),

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), herbata z cukrem 250 ml, ryba po grecku 100 g (**GLU, JAJ, RYB, SEL**), surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100 g, Chleb razowy 100 g (**GLU**), baleron drobiowy 30 g (**GLU**),

Wartości odżywcze: Energia : 2287.45 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 84.82 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; Cholesterol: 391.48 mg; Błonnik pokarmowy: 30.71 g; Sód: 3437.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.63 g;

Pasłek - 6

Śniadanie: masło 15g 1 szt (**MLE**), ogórek świeży 30 g, Makaron na mleku 300 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), kawa z ml b/c 250 ml (**GLU, MLE**), szynka dębowa sz.w. 30 g, chleb graham 50 g (**GLU**), rzodkiewka 30 g, serek tartare 20g 1 szt (**MLE**), Bułka grahamka 70 g (**GLU**),

2. śniadanie: sok pomidorowy 0,33 1 szt,

Obiad: barszcz czerwony z/ śm. w.ob. 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), polędwiczki wieprzowe duszone 100 g (**GLU**), kasza orkiszowa 150 g (**GLU**), kisel płynny b/c 250 ml, brokuł gotowany z ziołami 150 g (**MLE**), sos koperkowy obr. 100 ml (**GLU, MLE, SEL**),

Podwieczorek: Sałatka Caprese 150g 1 Por (**MLE**),

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), herbata b/c 250 ml, ryba po grecku 100 g (**GLU, JAJ, RYB, SEL**), surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100 g, Chleb razowy 100 g (**GLU**), baleron drobiowy 30 g (**GLU**),

Wartości odżywcze: Energia : 2212.27 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 94.57 g; Węglowodany ogółem: 276.53 g; Cholesterol: 385.48 mg; Błonnik pokarmowy: 31.95 g; Sód: 3400.49 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.61 g;

Pasłek - 2

Śniadanie: masło 15g 1 szt (**MLE**), ogórek świeży 30 g, Makaron na mleku 300 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), kawa z ml. 250 ml (**GLU, MLE**), szynka dębowa sz.w. 30 g, chleb graham 50 g (**GLU**), rzodkiewka 30 g, serek tartare 20g 1 szt (**MLE**), Bułka grahamka 70 g (**GLU**),

Obiad: barszcz czerwony z/ śm. w.ob. 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), polędwiczki wieprzowe duszone 100 g (**GLU**), kasza orkiszowa 150 g (**GLU**), kisel płynny 250 ml, brokuł gotowany z ziołami 150 g (**MLE**), sos koperkowy obr. 100 ml (**GLU, MLE, SEL**), jogurt owocowy 100g 1 szt (**MLE**),

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), herbata z cukrem 250 ml, ryba po grecku 100 g (**GLU, JAJ, RYB, SEL**), surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100 g, Chleb razowy 100 g (**GLU**), baleron drobiowy 30 g (**GLU**),

Wartości odżywcze: Energia : 2287.45 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 84.82 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; Cholesterol: 391.48 mg; Błonnik pokarmowy: 30.71 g; Sód: 3437.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.63 g;

Pasłek - 3

Śniadanie: Masło 10g 1 szt (**MLE**), ogórek świeży 30 g, Makaron na mleku 300 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), Szynka dębowa 30 g, Chleb mieszany 50 g (**GLU**), rzodkiewka 30 g, serek tartare 20g 1 szt (**MLE**), Bułka grahamka 70 g (**GLU**),

Obiad: barszcz czerwony z/ śm. w.ob. 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), polędwiczki wieprzowe duszone 100 g (**GLU**), kasza orkiszowa 150 g (**GLU**), kisel płynny 250 ml, brokuł gotowany z ziołami 150 g (**MLE**), Sos koperkowy 100 ml (**GLU, MLE, SEL**), jogurt owocowy 100g 1 szt (**MLE**),

Kolacja: Masło 10g 1 szt (**MLE**), herbata z cukrem 250 ml, ryba po grecku 100 g (**GLU, JAJ, RYB, SEL**), surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100 g, Chleb razowy 100 g (**GLU**), baleron drobiowy 30 g (**GLU**),

Wartości odżywcze: Energia : 2221.45 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 76.52 g; Węglowodany ogółem: 313.33 g; Cholesterol: 366.68 mg; Błonnik pokarmowy: 29.93 g; Sód: 3437.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.16 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,