

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-09****Oddział: SZ.PASŁĘK****Pasłęk - 1**

Śniadanie: masło 15g 1 szt (**MLE**), ryż na mleku 300 ml (**MLE**), kawa z ml. 250 ml (**GLU, MLE**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), chleb graham 50 g (**GLU**), ogórek świeży 80 g , jajko got. 50 g (**JAJ**), szynka z piersi indyk.sz.w. 30 g ,

Obiad: barszcz biały ze śm. w.ob. 400 ml (**GLU, MLE, SEL, GOR**), gulasz wp-warzywny 250 g (**GLU, SEL, GOR**), placki ziemniaczane 3szt 1 Por , kompot z jabłka z miętą z/c 250 ml , kiwi 1 szt , Surówka z buraczków 150 g ,

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), herbata z cukrem 250 ml , ser żółty 60 g (**MLE**), sałatka wiosenna 80 g , bułka grahamka 70 g (**GLU**), chleb graham 30 g (**GLU**), dzem 1 szt ,

Wartości odżywcze: Energia : 2362.75 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 101.87 g; Węglowodany ogółem: 295.72 g; Cholesterol: 493.63 mg; Błonnik pokarmowy: 31.96 g; Sód: 1721.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.88 g;

**Pasłęk - 6**

Śniadanie: masło 15g 1 szt (**MLE**), ryż na mleku 300 ml (**MLE**), kawa z ml b/c 250 ml (**GLU, MLE**), szynka z piersi indyk.sz.w. 30 g , bułka grahamka 70 g (**GLU**), chleb graham 50 g (**GLU**), ogórek świeży 80 g , jajko got. 50 g (**JAJ**),

2. śniadanie: kefir 200g 1 szt ,

Obiad: barszcz biały ze śm. w.ob. 400 ml (**GLU, MLE, SEL, GOR**), gulasz wp-warzywny 250 g (**GLU, SEL, GOR**), placki ziemniaczane 3szt 1 Por , kompot z jabłka z miętą b/c 250 ml , kiwi 1 szt , Surówka z buraczków 150 g ,

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

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), herbata b/c 250 ml , ser żółty 60 g (**MLE**), sałatka wiosenna 80 g , bułka grahamka 70 g (**GLU**), chleb graham 30 g (**GLU**), Polędwica sopočka 30 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**),

Wartości odżywcze: Energia : 2312.00 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 104.44 g; Węglowodany ogółem: 271.52 g; Cholesterol: 512.53 mg; Błonnik pokarmowy: 31.93 g; Sód: 1946.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.83 g;

**Pasłęk - 2**

Śniadanie: masło 15g 1 szt (**MLE**), ryż na mleku 300 ml (**MLE**), kawa z ml. 250 ml (**GLU, MLE**), szynka z piersi indyk.sz.w. 30 g , bułka grahamka 70 g (**GLU**), chleb graham 50 g (**GLU**), ogórek świeży 80 g , jajko got. 50 g (**JAJ**),

Obiad: barszcz biały ze śm. w.ob. 400 ml (**GLU, MLE, SEL, GOR**), gulasz wp-warzywny 250 g (**GLU, SEL, GOR**), placki ziemniaczane 3szt 1 Por , kompot z jabłka z miętą z/c 250 ml , kiwi 1 szt , buraczki oprószane 150 g (**GLU**),

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), herbata z cukrem 250 ml , ser żółty 60 g (**MLE**), sałatka wiosenna 80 g , bułka grahamka 70 g (**GLU**), chleb graham 30 g (**GLU**), dzem 1 szt ,

Wartości odżywcze: Energia : 2372.55 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 101.41 g; Węglowodany ogółem: 298.68 g; Cholesterol: 498.03 mg; Błonnik pokarmowy: 31.90 g; Sód: 1717.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.76 g;

**Pasłęk - 3**

Śniadanie: Masło 10g 1 szt (**MLE**), ryż na mleku 300 ml (**MLE**), Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), Szynka z piersi indyka 30 g , bułka grahamka 70 g (**GLU**), chleb graham 50 g (**GLU**), Ogórek świeży 80 g , pasta z białka 60 g ,

Obiad: barszcz biały ze śm. w.ob. 400 ml (**GLU, MLE, SEL, GOR**), gulasz wp-warzywny 250 g (**GLU, SEL, GOR**), placki ziemniaczane 3szt 1 Por , Kompot z jabłka z cukrem 250 ml , kiwi 1 szt , buraczki oprószane 150 g (**GLU**),

Kolacja: Masło 10g 1 szt (**MLE**), herbata z cukrem 250 ml , polędwica sopočka 60 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), sałatka wiosenna 80 g , bułka grahamka 70 g (**GLU**), Chleb razowy 30 g (**GLU**), Dżem 1 szt ,

Wartości odżywcze: Energia : 2144.37 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz: 80.53 g; Węglowodany ogółem: 298.79 g; Cholesterol: 198.03 mg; Błonnik pokarmowy: 31.90 g; Sód: 2042.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.99 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,