

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-10****Oddział: SZ.PASŁĘK****Pasłek - 1**

Śniadanie: masło 15g 1 szt (**MLE**), Pomidor 50 g , płatki owsiane na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), kawa z ml. 250 ml (**GLU, MLE**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), chleb graham 30 g (**GLU**), papryka 30 g , twaróg z jogurtem 60 g (**MLE**), miód 25 g ,

Obiad: brokułowa mr. ze śm. w.ob. 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), łosoś z pieca 100 g (**RYB**), Ziemniaki z koperkiem 150 g , kompot truskawkowy z/c 250 ml , surówka z kapusty kiszzonej 180 g , Koktajl truskawka-czarna porz. z otrębami pszennymi 200 g (**MLE**),

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), herbata z cukrem 250 ml , pasztet 50 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), ogórek kiszony 30 g , bułka grahamka 70 g (**GLU**), chleb graham 30 g (**GLU**), pomidorki koktajlowe 30 g ,

Wartości odżywcze: Energia : 2235.16 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 85.95 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; Cholesterol: 318.70 mg; Błonnik pokarmowy: 26.57 g; Sód: 2653.90 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.59 g;

Pasłek - 6

Śniadanie: masło 15g 1 szt (**MLE**), Pomidor 50 g , płatki owsiane na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), kawa z ml b/c 250 ml (**GLU, MLE**), przecier z jabłka św. 30 g , bułka grahamka 70 g (**GLU**), chleb graham 30 g (**GLU**), papryka 30 g , twaróg z jogurtem 60 g (**MLE**),

2. śniadanie: koktajl truskawka-czarna porz. b/c 200 g (**MLE**),

Obiad: brokułowa mr. ze śm. w.ob. 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), łosoś z pieca 100 g (**RYB**), Ziemniaki z koperkiem 150 g , kompot truskawkowy b/c 250 ml , surówka z kapusty kiszzonej 180 g ,

Podwieczorek: wafle ryżowe 30 g ,

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), herbata b/c 250 ml , pasztet drob. 50 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), ogórek kiszony 30 g , bułka grahamka 70 g (**GLU**), chleb graham 30 g (**GLU**), pomidorki koktajlowe 30 g ,

Wartości odżywcze: Energia : 2088.64 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 79.58 g; Węglowodany ogółem: 278.76 g; Cholesterol: 205.48 mg; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Sód: 2525.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.54 g;

Pasłek - 2

Śniadanie: masło 15g 1 szt (**MLE**), Pomidor 50 g , płatki owsiane na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), kawa z ml. 250 ml (**GLU, MLE**), miód 25 g , bułka grahamka 70 g (**GLU**), chleb graham 30 g (**GLU**), papryka 30 g , twaróg z jogurtem 60 g (**MLE**),

Obiad: brokułowa mr. ze śm. w.ob. 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), łosoś z pieca 100 g (**RYB**), Ziemniaki z koperkiem 150 g , kompot truskawkowy z/c 250 ml , bukiet warzyw gotowanych 180 g , Koktajl truskawka-czarna porz. z otrębami pszennymi 200 g (**MLE**),

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), herbata z cukrem 250 ml , pasztet 50 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), ogórek kiszony 30 g , bułka grahamka 70 g (**GLU**), chleb graham 30 g (**GLU**), pomidorki koktajlowe 30 g ,

Wartości odżywcze: Energia : 2218.80 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 82.53 g; Węglowodany ogółem: 305.06 g; Cholesterol: 326.62 mg; Błonnik pokarmowy: 28.66 g; Sód: 2218.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.98 g;

Pasłek - 3

Śniadanie: Masło 10g 1 szt (**MLE**), Pomidor 50 g , płatki owsiane na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), miód 25 g , bułka grahamka 70 g (**GLU**), Chleb razowy 30 g (**GLU**), papryka 30 g , twaróg z jogurtem 60 g (**MLE**),

Obiad: brokułowa mr. ze śm. w.ob. 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), łosoś z pieca 100 g (**RYB**), Ziemniaki z koperkiem 150 g , kompot truskawkowy z/c 250 ml , bukiet warzyw gotowanych 180 g , Koktajl truskawka-czarna porz. z otrębami pszennymi 200 g (**MLE**),

Kolacja: Masło 10g 1 szt (**MLE**), herbata z cukrem 250 ml , szynka bankietowa 60 g (**SOJ**), ogórek kiszony 30 g , bułka grahamka 70 g (**GLU**), Chleb razowy 30 g (**GLU**), pomidorki koktajlowe 30 g ,

Wartości odżywcze: Energia : 2020.82 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 62.03 g; Węglowodany ogółem: 298.71 g; Cholesterol: 143.01 mg; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; Sód: 1801.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.09 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,