

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-13****Oddział: SZ.PASŁĘK****Pasłek - 1**

Śniadanie: masło 15g 1 szt, kawa z ml w p 250 ml, twarożek haga 1 szt, ogórek świeży 50 g, Płatki jaglane na mleku 300 ml, szynka z piersi indyk.sz.w. 30 g, chleb graham 30 g, Mix sałat 30 g, Bułka grahamka 70 g,

Obiad: kompot z owoców mies z/c 250 ml, strogonow 200 g, jogurt owocowy 100g 1 szt, sałatka z ogórka kiszzonego 80 g, Pieczarkowa z makaronem w.ob. 400 ml, kasza jęczmienna 150 g,

Kolacja: masło 15g 1 szt, herbata z cukrem 250 ml, Szynka dębowa 30 g, chleb graham 100 g, Dżem 1 szt, rukola 30 g, galaretka drobiowa z warzywami 60 g,

Wartości odżywcze: Energia : 1807.22 kcal; Białko ogółem: 65.98 g; Tłuszcz: 63.54 g; Węglowodany ogółem: 262.56 g; Cholesterol: 195.46 mg; Błonnik pokarmowy: 21.81 g; Sód: 2170.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.35 g;

Pasłek - 6

Śniadanie: masło 15g 1 szt, kawa ml. b/c z ml.w pr. 250 ml, ogórek świeży 50 g, Płatki jaglane na mleku 300 ml, szynka z piersi indyk.sz.w. 30 g, chleb graham 30 g, twarożek haga 1 szt, Mix sałat 30 g, Bułka grahamka 70 g,

2. śniadanie: pieczywo razowe wasa 2szt 2 szt, jogurt naturalny 100g 1 szt,

Obiad: koperkowa z ziemn.b/śm 400 ml, kasza jęczmienna 150 g, kompot z owoców mies b/c 250 ml, strogonow 200 g, sałatka z ogórka kiszzonego 80 g,

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

Kolacja: masło 15g 1 szt, herbata b/c 250 ml, Szynka dębowa 60 g, chleb graham 100 g, rukola 30 g, galaretka drobiowa z warzywami 60 g,

Wartości odżywcze: Energia : 1743.43 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 59.00 g; Węglowodany ogółem: 247.15 g; Cholesterol: 214.31 mg; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; Sód: 2502.70 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.84 g;

Pasłek - 2

Śniadanie: masło 15g 1 szt, kawa z ml w p 250 ml, Płatki jaglane na mleku 300 ml, szynka z piersi indyk.sz.w. 30 g, chleb graham 30 g, twarożek haga 1 szt, ogórek świeży 50 g, Mix sałat 30 g, Bułka grahamka 70 g,

Obiad: kompot z owoców mies z/c 250 ml, strogonow 200 g, jogurt owocowy 100g 1 szt, koperkowa z ziemn.b/śm 400 ml, kasza jęczmienna 150 g, sałatka z ogórka kiszzonego 80 g,

Kolacja: masło 15g 1 szt, herbata z cukrem 250 ml, Szynka dębowa 30 g, chleb graham 100 g, Dżem 1 szt, rukola 30 g, galaretka drobiowa z warzywami 60 g,

Wartości odżywcze: Energia : 1775.68 kcal; Białko ogółem: 66.54 g; Tłuszcz: 56.66 g; Węglowodany ogółem: 270.25 g; Cholesterol: 190.01 mg; Błonnik pokarmowy: 22.89 g; Sód: 2185.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.68 g;

Pasłek - 3

Śniadanie: Masło 10g 1 szt, Kawa z mlekiem 250 ml, Płatki jaglane na mleku 300 ml, Szynka z piersi indyka 30 g, Chleb razowy 30 g, twarożek haga 1 szt, ogórek świeży 50 g, Mix sałat 30 g, Bułka grahamka 70 g,

Obiad: koperkowa z ziemn.b/śm 400 ml, kasza jęczmienna 150 g, Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, strogonow 200 g, jogurt owocowy 100g 1 szt, sałatka z ogórka kiszzonego 80 g,

Kolacja: Masło 10g 1 szt, herbata z cukrem 250 ml, Szynka dębowa 30 g, Chleb razowy 100 g, Dżem 1 szt, rukola 30 g, galaretka drobiowa z warzywami 60 g,

Wartości odżywcze: Energia : 1702.18 kcal; Białko ogółem: 66.47 g; Tłuszcz: 48.41 g; Węglowodany ogółem: 270.18 g; Cholesterol: 165.21 mg; Błonnik pokarmowy: 22.89 g; Sód: 2184.20 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.21 g;