

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-14****Oddział: SZ.PASŁĘK****Pasłek - 1**

Śniadanie: masło 15g 1 szt, kawa z ml. 250 ml, bułka grahamka 70 g, manna na mleku 300 ml, pasta twarogowo ziolowa 60 g, Pomidor 80 g, miód 25 g, szczypior 10 g, chleb graham 30 g,

Obiad: lane ciasto na wyw 400 ml, Udko pieczone 150 g, ryż brązowy 150 g, surówka z marchwi i pora w.ob. 150 g, kisiel płynny 250 ml, drożdżówka z dżemem 1 szt, sos jarzynowy w.ob. 100 ml,

Kolacja: masło 15g 1 szt, herbata z cukrem 250 ml, kieł.krakowska sz.w. 30 g, sałatka śledziowa z burakiem 100 g, sałatka z ogórka św ze słonecznikiem 80 g, chleb graham 100 g,

Wartości odżywcze: Energia : 2617.18 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 99.02 g; Węglowodany ogółem: 335.75 g; Cholesterol: 431.04 mg; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Sód: 3138.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.55 g;

Pasłek - 6

Śniadanie: masło 15g 1 szt, kawa z ml b/c 250 ml, chleb graham 30 g, bułka grahamka 70 g, manna na mleku 300 ml, pasta twarogowo ziolowa 60 g, Pomidor 80 g, Baleron drobiowy 30 g, szczypior 10 g,

2. śniadanie: kalafior z pieca z ziołami 150 g,

Obiad: udko ćw.duszone 150 g, ryż brązowy 150 g, surówka z marchwi i pora w.ob. 150 g, kisiel płynny b/c 250 ml, lane ciasto na wyw 400 ml, sos jarzynowy w.ob. 100 ml,

Podwieczorek: Śliwka 150 g,

Kolacja: herbata b/c 250 ml, masło 15g 1 szt, kieł.krakowska sz.w. 30 g, sałatka śledziowa z burakiem 100 g, sałatka z ogórka św ze słonecznikiem 80 g, chleb graham 100 g,

Wartości odżywcze: Energia : 2129.82 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 88.21 g; Węglowodany ogółem: 239.77 g; Cholesterol: 448.46 mg; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; Sód: 2989.70 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.59 g;

Pasłek - 2

Śniadanie: masło 15g 1 szt, kawa z ml. 250 ml, pasta twarogowo ziolowa 60 g, Pomidor 80 g, miód 25 g, szczypior 10 g, chleb graham 30 g, bułka grahamka 70 g, manna na mleku 300 ml,

Obiad: lane ciasto na wyw 400 ml, udko ćw.duszone 150 g, ryż brązowy 150 g, marchew oprószana 150 g, kisiel płynny 250 ml, drożdżówka z dżemem 1 szt, sos jarzynowy w.ob. 100 ml,

Kolacja: masło 15g 1 szt, herbata z cukrem 250 ml, kieł.krakowska sz.w. 30 g, sałatka śledziowa z burakiem 100 g, sałatka z ogórka św ze słonecznikiem 80 g, chleb graham 100 g,

Wartości odżywcze: Energia : 2519.31 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 86.61 g; Węglowodany ogółem: 337.93 g; Cholesterol: 435.44 mg; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; Sód: 3128.55 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.57 g;

Pasłek - 3

Śniadanie: Masło 10g 1 szt, Kawa z mlekiem 250 ml, pasta twarogowo ziolowa 60 g, Pomidor 80 g, miód 25 g, szczypior 10 g, Chleb razowy 30 g, bułka grahamka 70 g, manna na mleku 300 ml,

Obiad: lane ciasto na wyw 400 ml, udko ćw.duszone 150 g, ryż brązowy 150 g, marchew oprószana 150 g, kisiel płynny 250 ml, drożdżówka z dżemem 1 szt, Sos jarzynowy 100 ml,

Kolacja: Masło 10g 1 szt, herbata z cukrem 250 ml, Kielbasa krakowska 30 g, sałatka śledziowa z burakiem 100 g, sałatka z ogórka św ze słonecznikiem 80 g, Chleb razowy 100 g,

Wartości odżywcze: Energia : 2445.81 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; Cholesterol: 410.64 mg; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; Sód: 3127.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.10 g;