

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-15****Oddział: SZ.PASŁĘK****Pasłęk - 1**

Śniadanie: masło 15g 1 szt, kawa z ml. 250 ml, bułka grahamka 70 g, ryż na mleku 300 ml, polędwica sopocka 30 g, serek Hochland 30g 1 szt, sałatka wiosenna 80 g, chleb graham 30 g,

Obiad: sos brokułowy z piersią 180 ml, solferino w ob. 400 ml, kompot z jabłka z miętą z/c 250 ml, granola 20 g, jogurt naturalny 100g 1 szt, makaron razowy 200 g,

Kolacja: masło 15g 1 szt, herbata z cukrem 250 ml, chleb graham 100 g, ser żółty 60 g, dzem 1 szt, Papryka słupki 30 g, ogórek świeży 30 g,

Wartości odżywcze: Energia : 2161.92 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 76.09 g; Węglowodany ogółem: 283.55 g; Cholesterol: 188.80 mg; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; Sód: 1511.60 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.29 g;

**Pasłęk - 6**

Śniadanie: masło 15g 1 szt, kawa z ml b/c 250 ml, serek Hochland 30g 1 szt, sałatka wiosenna 80 g, ryż na mleku 300 ml, chleb graham 30 g, bułka grahamka 70 g, polędwica sopocka 30 g,

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

Obiad: sos brokułowy z piersią 180 ml, kompot z jabłka z miętą b/c 250 ml, grysikowa w.ob. 400 ml, makaron razowy 200 g,

Podwieczorek: granola 20 g, jogurt naturalny 100g 1 szt,

Kolacja: herbata b/c 250 ml, masło 15g 1 szt, chleb graham 100 g, ser żółty 60 g, szynka z piersi indyk.sz.w. 30 g, Papryka słupki 30 g, ogórek świeży 30 g,

Wartości odżywcze: Energia : 2059.68 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 77.01 g; Węglowodany ogółem: 248.56 g; Cholesterol: 205.00 mg; Błonnik pokarmowy: 19.23 g; Sód: 1734.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.31 g;

**Pasłęk - 2**

Śniadanie: masło 15g 1 szt, kawa z ml. 250 ml, ryż na mleku 300 ml, polędwica sopocka 30 g, serek Hochland 30g 1 szt, sałatka wiosenna 80 g, chleb graham 30 g, bułka grahamka 70 g,

Obiad: sos brokułowy z piersią 180 ml, kompot z jabłka z miętą z/c 250 ml, granola 20 g, jogurt naturalny 100g 1 szt, grysikowa w.ob. 400 ml, makaron razowy 200 g,

Kolacja: masło 15g 1 szt, herbata z cukrem 250 ml, chleb graham 100 g, ser żółty 60 g, dzem 1 szt, Papryka słupki 30 g, ogórek świeży 30 g,

Wartości odżywcze: Energia : 2183.63 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 75.85 g; Węglowodany ogółem: 288.25 g; Cholesterol: 188.80 mg; Błonnik pokarmowy: 20.13 g; Sód: 1455.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.24 g;

**Pasłęk - 3**

Śniadanie: Masło 10g 1 szt, Kawa z mlekiem 250 ml, ryż na mleku 300 ml, polędwica sopocka 60 g, Chleb razowy 30 g, bułka grahamka 70 g, sałatka wiosenna 80 g,

Obiad: sos brokułowy z piersią 180 ml, Kompot z jabłka z cukrem 250 ml, granola 20 g, jogurt naturalny 100g 1 szt, grysikowa w.ob. 400 ml, makaron razowy 200 g,

Kolacja: Masło 10g 1 szt, herbata z cukrem 250 ml, Chleb razowy 100 g, Szynka z piersi indyka 60 g, Dzem 1 szt, Papryka słupki 30 g, Ogórek świeży 30 g,

Wartości odżywcze: Energia : 2050.59 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 58.71 g; Węglowodany ogółem: 287.34 g; Cholesterol: 215.30 mg; Błonnik pokarmowy: 20.13 g; Sód: 2138.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.09 g;