

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-17****Oddział: SZ.PASŁĘK****Pasłek - 1**

Śniadanie: masło 15g 1 szt, Kawa z mlekiem 250 ml, bułka grahamka 70 g, Dżem 1 szt, płatki owsiane na mleku 300 ml, pasta z twarogu i tuńczyka 60 g, Pomidorki koktajlowe 30 g, Chleb razowy 30 g, Mix sałat 30 g,

Obiad: Krupnik jęczmienny 400 ml, Filet z dorsza smażony 100 g, ziemniaki 150 g, surówka z kapusty pekińskiej 150 g, kisiel płynny 250 ml, drożdżówka z owocami 1 szt,

Kolacja: masło 15g 1 szt, herbata z cukrem 250 ml, Ogórek kiszony 50 g, Chleb razowy 100 g, ser żółty 30 g, ćwikła z chrzanem 50 g, Pasztet drobiowy 50 g,

Wartości odżywcze: Energia : 2549.48 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 97.56 g; Węglowodany ogółem: 340.76 g; Cholesterol: 374.63 mg; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; Sód: 2515.72 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.43 g;

Pasłek - 6

Śniadanie: masło 15g 1 szt, Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml, bułka grahamka 70 g, Kielbasa krakowska 30 g, płatki owsiane na mleku 300 ml, pasta z twarogu i tuńczyka 60 g, Pomidorki koktajlowe 30 g, Chleb razowy 30 g, Mix sałat 30 g,

2. śniadanie: kefir 200g 1 szt,

Obiad: surówka z kapusty pekińskiej 150 g, Kisiel płynny bez cukru 250 ml, bułka maślana b/c 1 szt, Krupnik jęczmienny 400 ml, filet z dorsza z pieca 90 g, ziemniaki 150 g,

Podwieczorek: zapiekanka brokułowa z masłem 150 g,

Kolacja: masło 15g 1 szt, Herbata bez cukru 250 ml, Pasztet drobiowy 50 g, ćwikła z chrzanem 50 g, ser żółty 30 g, Chleb razowy 100 g, Ogórek kiszony 50 g,

Wartości odżywcze: Energia : 2765.38 kcal; Białko ogółem: 121.65 g; Tłuszcz: 115.90 g; Węglowodany ogółem: 325.02 g; Cholesterol: 420.97 mg; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; Sód: 2807.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.72 g;

Pasłek - 2

Śniadanie: masło 15g 1 szt, Kawa z mlekiem 250 ml, płatki owsiane na mleku 300 ml, pasta z twarogu i tuńczyka 60 g, Pomidorki koktajlowe 30 g, Chleb razowy 30 g, bułka grahamka 70 g, Dżem 1 szt, Mix sałat 30 g,

Obiad: Krupnik jęczmienny 400 ml, filet z dorsza z pieca 90 g, ziemniaki 150 g, kalafior gotowany z koperkiem 150 g, kisiel płynny 250 ml, drożdżówka z owocami 1 szt,

Kolacja: masło 15g 1 szt, herbata z cukrem 250 ml, ćwikła z chrzanem 50 g, Pasztet drobiowy 50 g, ser żółty 30 g, Chleb razowy 100 g, Ogórek kiszony 50 g,

Wartości odżywcze: Energia : 2377.78 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 82.01 g; Węglowodany ogółem: 333.32 g; Cholesterol: 354.21 mg; Błonnik pokarmowy: 24.93 g; Sód: 2357.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.70 g;

Pasłek - 3

Śniadanie: Masło 10g 1 szt, Kawa z mlekiem 250 ml, płatki owsiane na mleku 300 ml, pasta z twarogu i tuńczyka 60 g, Pomidorki koktajlowe 30 g, Chleb razowy 30 g, bułka grahamka 70 g, Dżem 1 szt, Mix sałat 30 g,

Obiad: Krupnik jęczmienny 400 ml, filet z dorsza z pieca 90 g, ziemniaki 150 g, kalafior gotowany z koperkiem 150 g, kisiel płynny 250 ml, drożdżówka z owocami 1 szt,

Kolacja: Masło 10g 1 szt, Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml, ćwikła z chrzanem 50 g, szynka gotowana 60 g, Chleb razowy 100 g, Ogórek kiszony 50 g,

Wartości odżywcze: Energia : 2195.34 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 65.94 g; Węglowodany ogółem: 324.97 g; Cholesterol: 293.23 mg; Błonnik pokarmowy: 24.73 g; Sód: 2111.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.61 g;