

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-20****Oddział: SZ.PASŁĘK****Pasłęk - 1**

Śniadanie: masło 15g 1 szt (**MLE**), Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), makaron na mleku 300 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), pasta z twarogu i makreli 60 g (**RYB, MLE**), Kielbasa krakowska 30 g (**GLU**), sałatka z ogórka św ze słonecznikiem 80 g (**GLU, ORZ**),

Obiad: Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, surówka z warzyw mieszanych 150 g (**SEL, GOR**), Ogórkowa w. ob. 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), kisiel z truskawkami 200 g, kasza jęczmienna 150 g (**GLU**), Sos koperkowy 100 ml (**GLU, MLE, SEL**), kotlet pożarski smażony 100 g (**GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ**),

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), herbata z cukrem 250 ml, Chleb razowy 100 g (**GLU**), sałatka wiosenna 80 g, Dżem 1 szt, polędwica sopocka 30 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), ser żółty 30 g (**MLE**),

Wartości odżywcze: Energia : 2678.64 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 101.39 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 37.16 g; Cholesterol: 296.47 mg; Węglowodany ogółem: 360.86 g; Cukry proste: 76.95 g; Sód: 2405.29 mg; Błonnik pokarmowy: 29.05 g;

**Pasłęk - 2**

Śniadanie: masło 15g 1 szt (**MLE**), Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), chleb baltonowski 100 g (**GLU**), makaron na mleku 300 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), Twaróg z jogurtem 60 g (**MLE**), Kielbasa krakowska 30 g (**GLU**), Mix sałat 30 g,

Obiad: kasza jęczmienna 150 g (**GLU**), kotlecik z indyka 90 g (**JAJ**), sałatka z selera i jabłka 150 g (**SEL**), Sos koperkowy 100 ml (**GLU, MLE, SEL**), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, koperkowa z ziemn.b/śm 400 ml (**GLU, SEL**), kisiel z truskawkami 200 g,

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), herbata z cukrem 250 ml, chleb baltonowski 100 g (**GLU**), Pomidor bez skóry 80 g, Dżem 1 szt, polędwica sopocka 30 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt (**MLE**),

Wartości odżywcze: Energia : 2355.67 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 28.33 g; Cholesterol: 274.40 mg; Węglowodany ogółem: 359.31 g; Cukry proste: 80.15 g; Sód: 1855.98 mg; Błonnik pokarmowy: 26.38 g;

**Pasłęk - 3**

Śniadanie: Masło 10g 1 szt (**MLE**), Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), chleb baltonowski 100 g (**GLU**), makaron na mleku 300 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), Twaróg z jogurtem 60 g (**MLE**), Kielbasa krakowska 30 g (**GLU**), Mix sałat 30 g,

Obiad: Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, kisiel z truskawkami 200 g, Sos koperkowy 100 ml (**GLU, MLE, SEL**), koperkowa z ziemn.b/śm 400 ml (**GLU, SEL**), Ziemniaki 150 g, kotlecik z indyka 90 g (**JAJ**), sałatka z selera i jabłka z natką pietruszki 150 g (**SEL**),

Kolacja: Masło 10g 1 szt (**MLE**), Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (**GLU, MLE**), chleb baltonowski 100 g (**GLU**), Polędwica sopocka 30 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), Pomidor bez skóry 80 g, Dżem 1 szt, Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt (**MLE**),

Wartości odżywcze: Energia : 2100.61 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.55 g; Cholesterol: 257.60 mg; Węglowodany ogółem: 317.05 g; Cukry proste: 70.61 g; Sód: 1905.09 mg; Błonnik pokarmowy: 23.34 g;

**Pasłęk - 4**

Śniadanie: masło 15g 1 szt (**MLE**), Makaron na mleku 300 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), kawa z ml. 250 ml (**GLU, MLE**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ**), Twaróg z jogurtem 60 g (**MLE**), Szyunka gotowana 30 g (**SOJ**), Sałatka z marchwi 80 g,

Obiad: koperkowa z ziemn.b/śm 400 ml (**GLU, SEL**), kotlecik z indyka 90 g (**JAJ**), Ziemniaki 150 g, Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, sałatka z selera i jabłka z natką pietruszki 150 g (**SEL**), Sos koperkowy 100 ml (**GLU, MLE, SEL**), kisiel z truskawkami 200 g,

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), herbata z cukrem 250 ml, Polędwica sopocka 60 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ**), Dżem 1 szt, Pomidor bez skóry 80 g,

Wartości odżywcze: Energia : 2130.10 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 28.72 g; Cholesterol: 289.78 mg; Węglowodany ogółem: 322.38 g; Cukry proste: 80.69 g; Sód: 1810.71 mg; Błonnik pokarmowy: 24.43 g;

**Pasłęk - 6**

Śniadanie: masło 15g 1 szt (**MLE**), Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (**GLU, MLE**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), makaron na mleku 300 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), pasta z twarogu i makreli 60 g (**RYB, MLE**), Kielbasa krakowska 30 g (**GLU**), sałatka z ogórka św ze słonecznikiem 80 g (**GLU, ORZ**),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-20

### Oddział: SZ.PASŁĘK

#### Pasłęk - 6

2. śniadanie: kisiel z truskawkami b/c 200 g ,  
Obiad: kasza jęczmienna 150 g (**GLU**), kotlecik z indyka 90 g (**JAJ**), surówka z warzyw mieszanych 150 g (**SEL, GOR**),  
koperkowa z ziemn.b/śm 400 ml (**GLU, SEL**), Sos koperkowy 100 ml (**GLU, MLE, SEL**), kompot z owoców  
mieszanych bez cukru 250 ml ,  
Podwieczorek: zapiekanka brokułowa z masłem 150 g (**GLU, JAJ, MLE**),  
Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (**GLU**), ser żółty 30 g (**MLE**), sałatka  
wiosenna 80 g , polędwica sopocka 60 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**),  
Wartości odżywcze: Energia : 2575.70 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 106.46 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 43.95 g;  
Cholesterol: 320.40 mg; Węglowodany ogółem: 306.33 g; Cukry proste: 8.41 g; Sód: 2075.86 mg; Błonnik  
pokarmowy: 31.14 g;

#### Pasłęk - 14

Śniadanie: Makaron na mleku /zmiksowany/ 500 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**),  
2. śniadanie: Suchary na mleku z masłem /zmiksowane/ 250 ml (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**),  
Obiad: Ziemniaczanka na filecie /zmiksowana/ 500 g (**MLE, SEL**),  
Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem /zmiksowany/ 250 ml ,  
Kolacja: Ryż na mleku z masłem /zmiksowany/ 500 ml (**MLE**),  
Wartości odżywcze: Energia : 2232.05 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 109.27 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 64.18 g;  
Cholesterol: 395.30 mg; Węglowodany ogółem: 236.05 g; Cukry proste: 12.20 g; Sód: 1109.35 mg; Błonnik  
pokarmowy: 8.82 g;