

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-21****Oddział: SZ.PASŁĘK****Pasłęk - 1**

Śniadanie: manna na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Szynka z piersi indyka 30 g , Ser deliser plaster 1 szt (**MLE**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), jabłko 150 g , Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**),

Obiad: grochowa w.ob. 400 ml (**GLU, SEL**), udko pieczone w sosie z pieczarkami 150 g (**GLU, MLE**), surówka z marchwi i pora w.ob. 150 g , ryż biały na sypko 150 g , kompot truskawkowy z/c 250 ml , kiwi 1 szt ,

Kolacja: Chleb razowy 100 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Szynkówezcza 30 g , Jajko gotowane 50 g (**JAJ**), sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100 g (**GLU, ORZ**), herbata z cukrem 250 ml ,

Wartości odżywcze: Energia : 2703.55 kcal; Białko ogółem: 132.21 g; Tłuszcz: 98.55 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 32.41 g; Cholesterol: 692.68 mg; Węglowodany ogółem: 356.45 g; Cukry proste: 44.63 g; Sód: 2100.68 mg; Błonnik pokarmowy: 37.85 g;

Pasłęk - 2

Śniadanie: chleb baltonowski 100 g (**GLU**), Ser deliser plaster 1 szt (**MLE**), Jabłko gotowane 150 g , Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), manna na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Szynka z piersi indyka 30 g ,

Obiad: selerowa z makaronem b/śm 400 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), udko ćw.duszone 150 g (**GLU**), marchew oprószana 150 g (**GLU**), ryż biały na sypko 150 g , kompot truskawkowy z/c 250 ml , Sos jarzynowy 100 ml (**GLU, SEL**),

Kolacja: chleb baltonowski 100 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Szynkówezcza 30 g , Pasta z jajka z koperkiem 50 g (**JAJ, MLE**), Pomidor bez skóry 80 g , herbata z cukrem 250 ml ,

Wartości odżywcze: Energia : 2459.50 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 32.87 g; Cholesterol: 739.39 mg; Węglowodany ogółem: 337.49 g; Cukry proste: 46.14 g; Sód: 2124.23 mg; Błonnik pokarmowy: 22.66 g;

Pasłęk - 3

Śniadanie: Masło 10g 1 szt (**MLE**), Szynka z piersi indyka 30 g , chleb baltonowski 100 g (**GLU**), miód 25 g , Jabłko gotowane 150 g , Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), manna na mleku 300 ml (**GLU, MLE**),

Obiad: selerowa z makaronem b/śm 400 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), udko ćw.duszone 150 g (**GLU**), marchew oprószana 150 g (**GLU**), ryż biały na sypko 150 g , kompot truskawkowy z/c 250 ml , Sos jarzynowy 100 ml (**GLU, SEL**),

Kolacja: chleb baltonowski 100 g (**GLU**), Masło 10g 1 szt (**MLE**), Szynkówezcza 30 g , Pomidor bez skóry 80 g , herbata z cukrem 250 ml , pasta z białka z koperkiem 60 g ,

Wartości odżywcze: Energia : 2462.86 kcal; Białko ogółem: 130.72 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.18 g; Cholesterol: 341.59 mg; Węglowodany ogółem: 357.08 g; Cukry proste: 48.14 g; Sód: 1987.33 mg; Błonnik pokarmowy: 22.68 g;

Pasłęk - 4

Śniadanie: masło 15g 1 szt (**MLE**), manna na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), kawa z ml. 250 ml (**GLU, MLE**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ**), Szynka z piersi indyka 60 g , miód 25 g , Jabłko gotowane 150 g ,

Obiad: selerowa z makaronem b/śm 400 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), potrawka z udka ćwiartki 150 g (**GLU, SEL**), ryż biały na sypko 150 g , kompot truskawkowy z/c 250 ml , marchew oprószana 150 g (**GLU**), Sos jarzynowy 100 ml (**GLU, SEL**),

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), herbata z cukrem 250 ml , Pasta z jajka z koperkiem 60 g (**JAJ, MLE**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ**), Płatki owsiane na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), Pomidor bez skóry 80 g , Szynkówezcza 30 g ,

Wartości odżywcze: Energia : 2538.60 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 34.56 g; Cholesterol: 785.10 mg; Węglowodany ogółem: 374.83 g; Cukry proste: 48.34 g; Sód: 2520.75 mg; Błonnik pokarmowy: 23.62 g;

Pasłęk - 6

Śniadanie: Chleb razowy 50 g (**GLU**), manna na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Szynka z piersi indyka 30 g , Ser deliser plaster 1 szt (**MLE**), jabłko 150 g , Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (**GLU, MLE**),

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-21

Oddział: SZ.PASŁĘK

Pasłek - 6

Obiad: selerowa z makaronem b/śm 400 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), udko ćw.duszone 150 g (**GLU**), surówka z marchwi i pora w.ob. 150 g , ryż biały na sypko 150 g , kompot truskawkowy b/c 250 ml , Sos jarzynowy 100 ml (**GLU, SEL**),

Podwieczorek: kiwi 1 szt ,

Kolacja: Chleb razowy 100 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Szynkówečka 30 g , Jajko gotowane 50 g (**JAJ**), sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100 g (**GLU, ORZ**), Herbata bez cukru 250 ml ,

Wartości odżywcze: Energia : 2483.34 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 97.90 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 30.88 g; Cholesterol: 674.99 mg; Węglowodany ogółem: 310.37 g; Cukry proste: 9.76 g; Sód: 2104.88 mg; Błonnik pokarmowy: 30.18 g;

Pasłek - 14

Śniadanie: Manna na mleku z masłem /zmięszowana/ 500 ml (**GLU, JAJ, MLE**), Bułka maślana na mleku z masłem /zmięszowana/ 250 g (**GLU, JAJ, MLE, SEZ**),

Obiad: Rosół z ćw.udka z masłem /zmięszowane/ 500 ml (**GLU, SEL**),

Podwieczorek: Budyń płynny z masłem 250 ml (**GLU, JAJ, MLE**),

Kolacja: Ryż na mleku z masłem /zmięszowany/ 500 ml (**MLE**),

Wartości odżywcze: Energia : 2755.55 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 128.26 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 75.58 g; Cholesterol: 745.80 mg; Węglowodany ogółem: 302.05 g; Cukry proste: 24.86 g; Sód: 1513.35 mg; Błonnik pokarmowy: 7.71 g;