

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-22****Oddział: SZ.PASŁĘK****Pasłęk - 1**

Śniadanie: Bułka grahamka 70 g (**GLU**), Kielbasa krakowska 30 g (**GLU**), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), Masło 15g 1 szt (**MLE**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), Papryka zielona słupki 30 g , Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt (**MLE**), Płatki jaglane na mleku 300 ml (**MLE**),

Obiad: Kalafiorowa 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), Bitka wieprzowa gotowana 90 g (**GLU**), Kasza jęczmienna 150 g (**GLU**), Jogurt owocowy 100g 1 szt (**MLE**), Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150 g , Kompot z jabłka z cukrem 250 ml , Sos pomidorowy 100 ml (**GLU, SEL**),

Kolacja: Masło 15g 1 szt (**MLE**), Baleron drobiowy 30 g (**GLU**), Ser żółty 30 g (**MLE**), Herbata z cukrem 250 ml , Sałatka grecka 100 g (**MLE**), Chleb razowy 100 g (**GLU**),

Wartości odżywcze: Energia : 2188.57 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 89.96 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 36.55 g; Cholesterol: 207.48 mg; Węglowodany ogółem: 274.48 g; Cukry proste: 42.67 g; Sód: 3331.21 mg; Błonnik pokarmowy: 28.17 g;

Pasłęk - 2

Śniadanie: Kielbasa krakowska 30 g (**GLU**), Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), Masło 15g 1 szt (**MLE**), Mix sałat 30 g , Płatki jaglane na mleku 300 ml (**MLE**), chleb bałt. 100 g (**GLU**), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt (**MLE**),

Obiad: Kalafiorowa 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), Bitka wieprzowa gotowana 90 g (**GLU**), Kasza jęczmienna 150 g (**GLU**), Kompot z jabłka z cukrem 250 ml , Jogurt owocowy 100g 1 szt (**MLE**), Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150 g , Sos pomidorowy 100 ml (**GLU, SEL**),

Kolacja: Masło 15g 1 szt (**MLE**), Baleron drobiowy 30 g (**GLU**), Herbata z cukrem 250 ml , Jabłko gotowane 150 g , Ser deliser plaster 1 szt (**MLE**), chleb baltonowski 100 g (**GLU**),

Wartości odżywcze: Energia : 2112.28 kcal; Białko ogółem: 73.33 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 32.18 g; Cholesterol: 207.48 mg; Węglowodany ogółem: 291.56 g; Cukry proste: 47.52 g; Sód: 3114.71 mg; Błonnik pokarmowy: 24.03 g;

Pasłęk - 3

Śniadanie: Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt (**MLE**), Płatki jaglane na mleku 300 ml (**MLE**), Mix sałat 30 g , chleb baltonowski 100 g (**GLU**), Masło 10g 1 szt (**MLE**), Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), Kielbasa krakowska 30 g (**GLU**),

Obiad: Jogurt owocowy 100g 1 szt (**MLE**), Kompot z jabłka z cukrem 250 ml , Bitka wieprzowa gotowana 90 g (**GLU**), Ziemniaki 150 g , Ziemniaczanka z natką pietruszki 400 ml (**GLU, SEL**), Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150 g , Sos pomidorowy 100 ml (**GLU, SEL**),

Kolacja: Baleron drobiowy 60 g (**GLU**), Masło 10g 1 szt (**MLE**), Mus z jabłka 50 g , Herbata z cukrem 250 ml , chleb baltonowski 100 g (**GLU**),

Wartości odżywcze: Energia : 1843.80 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.97 g; Cholesterol: 184.56 mg; Węglowodany ogółem: 256.40 g; Cukry proste: 46.74 g; Sód: 3323.65 mg; Błonnik pokarmowy: 19.42 g;

Pasłęk - 4

Śniadanie: Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), Szynka gotowana 60 g (**SOJ**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 15g 1 szt (**MLE**), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt (**MLE**), Płatki jaglane na mleku 300 ml (**MLE**), Sałatka z marchwi 80 g ,

Obiad: Kalafiorowa 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), klopsik wp. z szynki got. 90 g (**GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ**), Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150 g , Ziemniaki 150 g , Kompot z jabłka z cukrem 250 ml , Sos pomidorowy 100 ml (**GLU, SEL**), Jogurt owocowy 100g 1 szt (**MLE**),

Kolacja: chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 15g 1 szt (**MLE**), Mus z jabłka 50 g , Baleron drobiowy 60 g (**GLU**), Herbata z cukrem 250 ml ,

Wartości odżywcze: Energia : 1945.21 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 30.85 g; Cholesterol: 264.71 mg; Węglowodany ogółem: 262.60 g; Cukry proste: 47.05 g; Sód: 2715.48 mg; Błonnik pokarmowy: 21.87 g;

Pasłęk - 6

Śniadanie: Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt (**MLE**), Płatki jaglane na mleku 300 ml (**MLE**), Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (**GLU, MLE**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), Papryka zielona słupki 30 g , Masło 15g 1 szt (**MLE**), Kielbasa krakowska 30 g (**GLU**), Pomidor 50 g , Bułka grahamka 70 g (**GLU**),

2. śniadanie: Śliwka 100 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-22

Oddział: SZ.PASŁĘK

Pasłek - 6

Obiad: Kalafiorowa 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), Bitka wieprzowa gotowana 90 g (**GLU**), Kasza jęczmienna 150 g (**GLU**), Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250 ml , Sałatka z buraczków z natką pietruszki 150 g , Sos pomidorowy 100 ml (**GLU, SEL**),

Podwieczorek: Pieczywo razowe wasa 2 szt (**GLU**), Mus z jabłka 30 g ,

Kolacja: Masło 15g 1 szt (**MLE**), Baleron drobiowy 30 g (**GLU**), Ser żółty 30 g (**MLE**), Sałatka grecka 100 g (**MLE**), Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (**GLU**),

Wartości odżywcze: Energia : 2132.62 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 89.34 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 35.77 g; Cholesterol: 201.48 mg; Węglowodany ogółem: 262.81 g; Cukry proste: 17.91 g; Sód: 3284.54 mg; Błonnik pokarmowy: 31.87 g;

Pasłek - 14

Śniadanie: Płatki jaglane na mleku z masłem /zmiksowane/ 500 ml (**GLU, MLE**),

2. śniadanie: Galaretka z chrupkami /zmiksowana/ 250 ml (**GLU, MLE**),

Obiad: Manna na wywarze z filetem /zmiksowane/ 500 ml (**GLU, SEL**),

Podwieczorek: Biszkopty z masłem i mlekiem /zmiksowane/ 250 ml (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**),

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

Wartości odżywcze: Energia : 2332.05 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 99.76 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 58.82 g; Cholesterol: 413.10 mg; Węglowodany ogółem: 272.08 g; Cukry proste: 18.46 g; Sód: 1312.60 mg; Błonnik pokarmowy: 13.17 g;