

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-23****Oddział: SZ.PASŁĘK****Pasłęk - 1**

Śniadanie: Bułka grahamka 70 g (**GLU**), Polędwica sopocka 30 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), Serek topiony trójkąt 1 szt, Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), Masło 15g 1 szt (**MLE**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), Gruszka 120 g, Krem orzechowy 1 szt (**GLU**), Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**GLU, MLE**),

Obiad: Pomidorowa z ryżem 400 ml (**MLE, SEL**), Wątroba drobiowa duszona w sosie z cebulą i jabłkiem 110/50 110 g (**GLU**), ziemniaki 150 g, jogurt naturalny 100g 1 szt (**MLE**), surówka z kapusty czerwonej 150 g, Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, Granola 20 g (**GLU, ORZ**),

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), Szynka z piersi indyka 30 g, pasta z czerwonej soczewicy 60 g (**GOR**), herbata z cukrem 250 ml, sałatka wiosenna 80 g, Chleb razowy 100 g (**GLU**),

Wartości odżywcze: Energia : 2384.60 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 88.40 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 32.44 g; Cholesterol: 636.60 mg; Węglowodany ogółem: 303.97 g; Cukry proste: 53.58 g; Sód: 1980.55 mg; Błonnik pokarmowy: 31.32 g;

Pasłęk - 2

Śniadanie: Polędwica sopocka 60 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), Masło 15g 1 szt (**MLE**), Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), chleb baltonowski 100 g (**GLU**), Krem orzechowy 1 szt (**GLU**), Pomidor bez skóry 80 g,

Obiad: Pomidorowa z ryżem 400 ml (**MLE, SEL**), Klops wieprzowy gotowany 90 g (**GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ**), ziemniaki 150 g, Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, jogurt naturalny 100g 1 szt (**MLE**), kalafior gotowany z ziołami 150 g (**MLE**), Sos koperkowy 100 ml (**GLU, MLE, SEL**), Granola 20 g (**GLU, ORZ**),

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), Szynka z piersi indyka 30 g, herbata z cukrem 250 ml, sałatka z selera i jabłka 80 g (**SEL**), pasta z czerwonej soczewicy 60 g (**GOR**), chleb baltonowski 100 g (**GLU**),

Wartości odżywcze: Energia : 2342.81 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 82.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 36.44 g; Cholesterol: 282.12 mg; Węglowodany ogółem: 313.51 g; Cukry proste: 54.73 g; Sód: 2278.44 mg; Błonnik pokarmowy: 29.29 g;

Pasłęk - 3

Śniadanie: pasta z białka z koperkiem 50 g, Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), chleb baltonowski 100 g (**GLU**), Masło 10g 1 szt (**MLE**), Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), Polędwica sopocka 60 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), Pomidor bez skóry 80 g,

Obiad: jogurt naturalny 100g 1 szt (**MLE**), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, Klops wieprzowy gotowany 90 g (**GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ**), ziemniaki 150 g, Pomidorowa z ryżem 400 ml (**MLE, SEL**), jarzyna got w. obr. 150 g (**GLU, SEL**), Sos koperkowy 100 ml (**GLU, MLE, SEL**),

Kolacja: Szynka z piersi indyka 60 g, Masło 10g 1 szt (**MLE**), sałatka z selera i jabłka 80 g (**SEL**), herbata z cukrem 250 ml, chleb baltonowski 100 g (**GLU**),

Wartości odżywcze: Energia : 2030.03 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 28.37 g; Cholesterol: 271.16 mg; Węglowodany ogółem: 277.92 g; Cukry proste: 46.06 g; Sód: 2563.12 mg; Błonnik pokarmowy: 23.89 g;

Pasłęk - 4

Śniadanie: Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), Polędwica sopocka 30 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 15g 1 szt (**MLE**), Pasta z jajka z koperkiem 60 g (**JAJ, MLE**), Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), Pomidor bez skóry 80 g,

Obiad: Pomidorowa z ryżem 400 ml (**MLE, SEL**), Klops wieprzowy gotowany 90 g (**GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ**), jarzyna got w. obr. 150 g (**GLU, SEL**), ziemniaki 150 g, Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, Sos koperkowy 100 ml (**GLU, MLE, SEL**), jogurt naturalny 100g 1 szt (**MLE**),

Kolacja: makaron na mleku 300 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ**), masło 15g 1 szt (**MLE**), miód 25 g, Szynka z piersi indyka 60 g, herbata z cukrem 250 ml, sałatka z selera i jabłka 80 g (**SEL**),

Wartości odżywcze: Energia : 2401.23 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 41.62 g; Cholesterol: 740.66 mg; Węglowodany ogółem: 330.05 g; Cukry proste: 47.40 g; Sód: 2646.91 mg; Błonnik pokarmowy: 23.42 g;

Pasłęk - 6

Śniadanie: Pasta z jajka z koperkiem 60 g (**JAJ, MLE**), Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (**GLU, MLE**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), Gruszka 120 g, Masło 15g 1 szt (**MLE**), Polędwica sopocka 30 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), Serek topiony trójkąt 1 szt, Bułka grahamka 70 g (**GLU**),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-23

Oddział: SZ.PASŁĘK

Pasłęk - 6

2. śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1 szt (**MLE**), Granola 20 g (**GLU, ORZ**),
Obiad: Pomidorowa z ryżem 400 ml (**MLE, SEL**), Klops wieprzowy gotowany 90 g (**GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ**), ziemniaki 150 g , kompot z owoców mieszanych bez cukru 250 ml , surówka z kapusty czerwonej 100 g , Sos koperkowy 100 ml (**GLU, MLE, SEL**),
Podwieczorek: Kisiel z owocami leśnymi bez cukru 200 g ,
Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), Szynka z piersi indyka 30 g , pasta z czerwonej soczewicy 60 g (**GOR**), sałatka wiosenna 80 g , Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (**GLU**),
Wartości odżywcze: Energia : 2225.23 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 86.99 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 38.52 g; Cholesterol: 703.38 mg; Węglowodany ogółem: 270.61 g; Cukry proste: 7.13 g; Sód: 2133.30 mg; Błonnik pokarmowy: 30.97 g;

Pasłęk - 14

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku z masłem /zmiksowane/ 500 ml (**GLU, MLE**),
2. śniadanie: koktajl truskawkowy /zmiksowany/ 200 g (**MLE**),
Obiad: Ryż na wywarze na łąpatce z małym /zmiksowany/ 500 ml (**SEL**),
Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem /zmiksowany/ 250 ml ,
Kolacja: Makaron na mleku /zmiksowany/ 500 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**),
Wartości odżywcze: Energia : 1884.25 kcal; Białko ogółem: 70.31 g; Tłuszcz: 87.03 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 49.49 g; Cholesterol: 309.20 mg; Węglowodany ogółem: 215.73 g; Cukry proste: 21.48 g; Sód: 1007.90 mg; Błonnik pokarmowy: 11.67 g;