

**Jadłospisy dla oddziałów****Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-24****Oddział: SZ.PASŁĘK****Pasłęk - 1**

Śniadanie: Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), ryż na mleku 300 ml (**MLE**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), twaróg z jogurtem 60 g (**MLE**), Dżem 1 szt , masło 15g 1 szt (**MLE**), rzodkiewka 30 g ,

Obiad: śledź w śmietanie 80/150 230 g (**RYB, MLE**), Krupnik jęczmienny 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), Ziemniaki 150 g , kisiel płynny 250 ml , Drożdżówka z dżemem 1 szt (**GLU, JAJ, MLE, SEZ**),

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), Paszтет drobiowy 50 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), Chleb razowy 100 g (**GLU**), pomidorki koktajlowe 30 g , Deliser plaster 30 g (**MLE**), herbata z cukrem 250 ml ,

Wartości odżywcze: Energia : 2310.55 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 41.07 g; Cholesterol: 302.98 mg; Węglowodany ogółem: 334.34 g; Cukry proste: 72.52 g; Sód: 5071.34 mg; Błonnik pokarmowy: 23.73 g;

**Pasłęk - 2**

Śniadanie: Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), ryż na mleku 300 ml (**MLE**), chleb baltonowski 100 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), twaróg z jogurtem 60 g (**MLE**), Pomidor bez skóry 80 g , Dżem 1 szt ,

Obiad: filet z dorsza z pieca 90 g (**GLU, JAJ, RYB**), Krupnik jęczmienny 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), Ziemniaki 150 g , kisiel płynny 250 ml , Drożdżówka z dżemem 1 szt (**GLU, JAJ, MLE, SEZ**), Sos jarzynowy 100 ml (**GLU, SEL**), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 150 g ,

Kolacja: Chleb razowy 100 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Baleron drobiowy 60 g (**GLU**), Deliser plaster 30 g (**MLE**), herbata z cukrem 250 ml , Jabłko gotowane 150 g ,

Wartości odżywcze: Energia : 2433.91 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 30.58 g; Cholesterol: 342.70 mg; Węglowodany ogółem: 374.49 g; Cukry proste: 75.85 g; Sód: 2048.56 mg; Błonnik pokarmowy: 26.35 g;

**Pasłęk - 3**

Śniadanie: Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), ryż na mleku 300 ml (**MLE**), chleb baltonowski 100 g (**GLU**), Masło 10g 1 szt (**MLE**), twaróg z jogurtem 60 g (**MLE**), Pomidor bez skóry 80 g , Dżem 1 szt ,

Obiad: filet z dorsza z pieca 90 g (**GLU, JAJ, RYB**), Krupnik jęczmienny 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), Ziemniaki 150 g , kisiel płynny 250 ml , Drożdżówka z dżemem 1 szt (**GLU, JAJ, MLE, SEZ**), Sos jarzynowy 100 ml (**GLU, SEL**), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 150 g ,

Kolacja: chleb baltonowski 100 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Baleron drobiowy 60 g (**GLU**), herbata z cukrem 250 ml , Jabłko gotowane 150 g , miód 25 g ,

Wartości odżywcze: Energia : 2433.17 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 27.00 g; Cholesterol: 289.62 mg; Węglowodany ogółem: 390.58 g; Cukry proste: 75.17 g; Sód: 2181.00 mg; Błonnik pokarmowy: 21.02 g;

**Pasłęk - 4**

Śniadanie: Dżem 1 szt , Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), ryż na mleku 300 ml (**MLE**), chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ**), masło 15g 1 szt (**MLE**), twaróg z jogurtem 60 g (**MLE**), Pomidor bez skóry 80 g ,

Obiad: Krupnik jęczmienny 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), pulpet rybny 90 g (**GLU, JAJ, RYB, OZI, MLE, ORZ, SEL, SEZ**), ziemniaki 150 g , kisiel płynny 250 ml , Sos jarzynowy 100 ml (**GLU, SEL**), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 150 g , Drożdżówka z dżemem 1 szt (**GLU, JAJ, MLE, SEZ**),

Kolacja: chleb pszenny 100 g (**GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ**), masło 15g 1 szt (**MLE**), miód 25 g , Baleron drobiowy 60 g (**GLU**), herbata z cukrem 250 ml , Jabłko gotowane 150 g ,

Wartości odżywcze: Energia : 2267.72 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 30.01 g; Cholesterol: 251.69 mg; Węglowodany ogółem: 380.00 g; Cukry proste: 74.49 g; Sód: 2160.94 mg; Błonnik pokarmowy: 20.34 g;

**Pasłęk - 6**

Śniadanie: Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (**GLU, MLE**), rzodkiewka 30 g , Mus z jabłka 50 g , Pomidor 50 g , twaróg z jogurtem 60 g (**MLE**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), ryż na mleku 300 ml (**MLE**),

2. śniadanie: Budyń bez cukru z musem truskawkowym 200 g (**GLU, JAJ, MLE**),

Obiad: filet z dorsza z pieca 90 g (**GLU, JAJ, RYB**), Kisiel płynny bez cukru 250 ml , Ziemniaki 150 g , Krupnik jęczmienny 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), Sos jarzynowy 100 ml (**GLU, SEL**), Cukinia duszona z koncentratem i natką pietruszki 150 g ,

Podwieczorek: kefir 200g 1 szt ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-11-24

### Oddział: SZ.PASŁĘK

#### Pasłek - 6

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), Chleb razowy 100 g (**GLU**), pomidorki koktajlowe 30 g , Paszтет drobiowy 50 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), Herbata bez cukru 250 ml , Deliser plaster 30 g (**MLE**),

Wartości odżywcze: Energia : 2004.36 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 30.38 g; Cholesterol: 344.70 mg; Węglowodany ogółem: 277.92 g; Cukry proste: 23.40 g; Sód: 1713.46 mg; Błonnik pokarmowy: 24.67 g;

#### Pasłek - 14

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

2. śniadanie: Suchary na mleku z masłem /zmiksowane/ 250 ml (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**),

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

Podwieczorek: Bułka maślana na mleku z masłem /zmiksowana/ 250 g (**GLU, JAJ, MLE, SEZ**),

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

Wartości odżywcze: Energia : 2921.00 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 129.40 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 77.54 g; Cholesterol: 509.30 mg; Węglowodany ogółem: 325.56 g; Cukry proste: 11.23 g; Sód: 2100.10 mg; Błonnik pokarmowy: 12.16 g;