

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Pasłęk		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-11-30		Dieta: PASŁĘK - 1
masło 15g 1 szt (MLE), ryż na mleku 300 ml (MLE), kawa z ml. 250 ml (GLU, MLE), chleb graham 30 g (GLU), Pomidor 80 g, jajko got. 50 g (JAJ), szynka z piersi indyk.sz.w. 30 g, szczypiar 3 g,	barszcz biały ze śm. w.ob. 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), gulasz wp-warzywny 250 g (GLU, SEL, GOR), placki ziemniaczane 3szt 1 Por, kompot z jabłka z miętą z/c 250 ml, kiwi 1 szt, Surówka z buraczków 150 g,	masło 15g 1 szt (MLE), herbata z cukrem 250 ml, ser żółty 60 g (MLE), sałatka wiosenna 80 g, Chleb razowy 100 g (GLU), dzem 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2221.64 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 101.41 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 40.77 g; Cholesterol: 493.63 mg; Węglowodany ogółem: 267.04 g; Cukry proste: 57.65 g; Sód: 1490.09 mg; Błonnik pokarmowy: 33.23 g;		
czwartek 2023-11-30		Dieta: PASŁĘK - 2
masło 15g 1 szt (MLE), ryż na mleku 300 ml (MLE), kawa z ml. 250 ml (GLU, MLE), szynka z piersi indyk.sz.w. 30 g, chleb baltonowski 100 g (GLU), Jabłko gotowane 150 g, Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, MLE),	barszcz biały ze śm. w.ob. 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), potrawka drob. z piersi 150 g (GLU, SEL), placki ziemniaczane 3szt 1 Por, kompot z jabłka z miętą z/c 250 ml, buraczki oprószane 150 g (GLU), kiwi 1 szt,	masło 15g 1 szt (MLE), herbata z cukrem 250 ml, ser żółty 60 g (MLE), Mix sałat 30 g, chleb baltonowski 100 g (GLU), dzem 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2376.27 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 99.82 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 44.05 g; Cholesterol: 558.03 mg; Węglowodany ogółem: 299.78 g; Cukry proste: 58.74 g; Sód: 1806.31 mg; Błonnik pokarmowy: 28.02 g;		
czwartek 2023-11-30		Dieta: PASŁĘK - 3
Masło 10g 1 szt (MLE), ryż na mleku 300 ml (MLE), Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE), Szynka z piersi indyka 30 g, chleb baltonowski 100 g (GLU), Jabłko gotowane 150 g, pasta z białka z koperkiem 50 g,	barszcz biały ze śm. w.ob. 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), potrawka drob. z piersi 150 g (GLU, SEL), Ziemniaki 150 g, Kompot z jabłka z cukrem 250 ml, buraczki oprószane 150 g (GLU),	Masło 10g 1 szt (MLE), herbata z cukrem 250 ml, polędwica sopocka 60 g (GLU, MLE, SEL, GOR), chleb baltonowski 100 g (GLU), Dzem 1 szt, sałatka z selera i jabłka 80 g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia : 2204.21 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 27.67 g; Cholesterol: 198.03 mg; Węglowodany ogółem: 299.82 g; Cukry proste: 59.16 g; Sód: 2111.17 mg; Błonnik pokarmowy: 28.02 g;		
czwartek 2023-11-30		Dieta: PASŁĘK - 4
masło 15g 1 szt (MLE), Ryż na mleku 300 ml (MLE), kawa z ml. 250 ml (GLU, MLE), chleb pszeniczny 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, MLE), Szynka z piersi indyka 30 g,	barszcz biały ze śm. w.ob. 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), potrawka drob. z piersi 150 g (GLU, SEL), Ziemniaki 150 g, Kompot z jabłka z cukrem 250 ml, buraczki oprószane 150 g (GLU),	masło 15g 1 szt (MLE), herbata z cukrem 250 ml, Polędwica sopocka 60 g (GLU, MLE, SEL, GOR), chleb pszeniczny 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), Dzem 1 szt, sałatka z selera i jabłka 80 g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia : 2016.63 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 32.74 g; Cholesterol: 595.13 mg; Węglowodany ogółem: 289.99 g; Cukry proste: 62.16 g; Sód: 2250.18 mg; Błonnik pokarmowy: 22.76 g;		
czwartek 2023-11-30		Dieta: PASŁĘK - 6
masło 15g 1 szt (MLE), ryż na mleku 300 ml (MLE), kawa z ml b/c 250 ml (GLU, MLE), szynka z piersi indyk.sz.w. 30 g, chleb graham 30 g (GLU), Pomidor 80 g, jajko got. 50 g (JAJ), szczypiar 3 g, II Śniadanie: kefir 200g 1 szt,	barszcz biały ze śm. w.ob. 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR), gulasz wp-warzywny 250 g (GLU, SEL, GOR), placki ziemniaczane 3szt 1 Por, kompot z jabłka z miętą b/c 250 ml, Surówka z buraczków 150 g, Podwieczorek: kisiel z czarnej porzeczkii b/c 200 g,	masło 15g 1 szt (MLE), herbata b/c 250 ml, ser żółty 60 g (MLE), sałatka wiosenna 80 g, Chleb razowy 100 g (GLU), Polędwica sopocka 30 g (GLU, MLE, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2109.89 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 102.98 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 41.72 g; Cholesterol: 512.53 mg; Węglowodany ogółem: 227.84 g; Cukry proste: 16.03 g; Sód: 1715.17 mg; Błonnik pokarmowy: 30.20 g;		
czwartek 2023-11-30		Dieta: PASŁĘK - 14
Płatki kukurydziane na mleku z masłem /zmiksowane/ 500 ml (GLU, MLE), II Śniadanie: koktajl truskawkowy /zmiksowany/ 200 g (MLE),	Ryż na wywarze na łyżeczce z małym /zmiksowany/ 500 ml (SEL), Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem /zmiksowany/ 250 ml,	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;		