Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Pasłęk

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-04	**Dieta: PASŁĘK - 1**	
masło 15g 1 szt (***MLE***), kawa z ml w p 250 ml (***GLU, MLE***), twarożek haga 1 szt (***MLE***), Pomidor 50 g , Płatki jaglane na mleku 300 ml (***MLE***), szynka z piersi indyk.sz.w. 60 g , Chleb mieszany 50 g (***GLU***), Mix sałat 30 g , Bułka grahamka 70 g (***GLU***),	kompot z owoców miesz z/c 250 ml , Schab duszony w jarzynie 90/ 150 g (***GLU, SEL***), jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***), Pieczarkowa z makaronem w.ob. 400 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), Ziemniaki 150 g ,	masło 15g 1 szt (***MLE***), herbata z cukrem 250 ml , Szynkóweczka 30 g , Chleb mieszany 100 g (***GLU***), rukola 30 g , sałatka śledziowa z burakiem 100 g (***RYB, GOR***),
Wartości odżywcze: Energia : 2060.88 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.76 g; Cholesterol: 240.02 mg; Węglowodany ogółem: 238.95 g; Cukry proste: 33.75 g; Sód: 1721.15 mg; Błonnik pokarmowy: 34.15 g;		
poniedziałek 2023-12-04	**Dieta: PASŁĘK - 2**	
masło 15g 1 szt (***MLE***), kawa z ml w p 250 ml (***GLU, MLE***), Płatki jaglane na mleku 300 ml (***MLE***), Szynka z piersi indyka 60 g , chleb balt. 100 g (***GLU***), twarożek haga 1 szt (***MLE***), Mix sałat 30 g , sałatka z marchwi i jabłka w.ob. 80 g ,	kompot z owoców miesz z/c 250 ml , Schab duszony w jarzynie 90/ 150 g (***GLU, SEL***), jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***), koperkowa z ziemn.b/śm 400 ml (***GLU, SEL***), Ziemniaki 150 g ,	masło 15g 1 szt (***MLE***), herbata z cukrem 250 ml , Szynkóweczka 60 g , chleb balt. 100 g (***GLU***), sałatka z buraka i kaszy jaglanej 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2047.40 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.41 g; Cholesterol: 238.22 mg; Węglowodany ogółem: 268.89 g; Cukry proste: 37.82 g; Sód: 1974.46 mg; Błonnik pokarmowy: 33.47 g;		
poniedziałek 2023-12-04	**Dieta: PASŁĘK - 3**	
Masło 10g 1 szt (***MLE***), Kawa z mlekiem 250 ml (***GLU, MLE***), Płatki jaglane na mleku 300 ml (***MLE***), Szynka z piersi indyka 60 g , chleb baltonowski 100 g (***GLU***), twarożek haga 1 szt (***MLE***), sałatka z marchwi i jabłka w.ob. 80 g ,	koperkowa z ziemn.b/śm 400 ml (***GLU, SEL***), Ziemniaki 150 g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , Schab duszony w jarzynie 90/ 150 g (***GLU, SEL***), jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***),	Masło 10g 1 szt (***MLE***), herbata z cukrem 250 ml , Szynkóweczka 60 g , chleb baltonowski 100 g (***GLU***), sałatka z buraka i kaszy jaglanej 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2024.40 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.41 g; Cholesterol: 213.42 mg; Węglowodany ogółem: 268.82 g; Cukry proste: 37.82 g; Sód: 1973.56 mg; Błonnik pokarmowy: 33.47 g;		
poniedziałek 2023-12-04	**Dieta: PASŁĘK - 4**	
masło 15g 1 szt (***MLE***), Płatki jaglane na mleku 300 ml (***MLE***), kawa z ml. 250 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenny 100 g (***GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ***), Szynka z piersi indyka 60 g , twarożek haga 1 szt (***MLE***), sałatka z marchwi i jabłka w.ob. 80 g ,	jarzyna got w.obr. 150 g (***GLU, SEL***), koperkowa z ziemn.b/śm 400 ml (***GLU, SEL***), Klopsik ze schabu gotowany 90 g (***GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ***), Ziemniaki 150 g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***),	masło 15g 1 szt (***MLE***), herbata z cukrem 250 ml , Szynkóweczka 60 g , chleb pszenny 100 g (***GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ***), sałatka z buraka i kaszy jaglanej 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2015.57 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.76 g; Cholesterol: 269.16 mg; Węglowodany ogółem: 277.22 g; Cukry proste: 37.52 g; Sód: 1773.58 mg; Błonnik pokarmowy: 35.20 g;		
poniedziałek 2023-12-04	**Dieta: PASŁĘK - 6**	
masło 15g 1 szt (***MLE***), Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***), Pomidor 50 g , Płatki jaglane na mleku 300 ml (***MLE***), szynka z piersi indyk.sz.w. 60 g , chleb graham 30 g (***GLU***), twarożek haga 1 szt (***MLE***), Mix sałat 30 g , Bułka grahamka 70 g (***GLU***), **II Śniadanie:** pieczywo razowe wasa 2szt 2 szt (***GLU***), jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***),	koperkowa z ziemn.b/śm 400 ml (***GLU, SEL***), Ziemniaki 150 g , kompot z owoców miesz b/c 250 ml , Schab duszony w jarzynie 90/ 150 g (***GLU, SEL***), **Podwieczorek:** kisiel z czarnej porzeczki b/c 150 g ,	masło 15g 1 szt (***MLE***), herbata b/c 250 ml , Szynkóweczka 60 g , chleb graham 100 g (***GLU***), rukola 30 g , sałatka z buraka i kaszy jaglanej 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2040.80 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.19 g; Cholesterol: 243.50 mg; Węglowodany ogółem: 234.78 g; Cukry proste: 10.94 g; Sód: 1525.55 mg; Błonnik pokarmowy: 35.53 g;		
poniedziałek 2023-12-04	**Dieta: PASŁĘK - 14**	
Płatki jaglane na mleku z masłem /zmiksowane/ 500 ml (***GLU, MLE***), **II Śniadanie:** Suchary na mleku z masłem /zmiksowane/ 250 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***),	Ziemniaczanka na schabie z masłem /zmiksowane/ 500 ml (***MLE, SEL***), **Podwieczorek:** Kisiel z jabłkiem /zmiksowany/ 250 ml ,	Makaron na mleku /zmiksowany/ 500 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),
Wartości odżywcze: Energia : 2196.05 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 84.38 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 42.30 g; Cholesterol: 396.30 mg; Węglowodany ogółem: 236.30 g; Cukry proste: 12.60 g; Sód: 1427.85 mg; Błonnik pokarmowy: 12.42 g;		

Własność Rebus Sp. z o. o.. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Pasłęk

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Własność Rebus Sp. z o. o.. Wszelkie prawa zastrzeżone