Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Pasłęk

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-21	**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***), Kiełbasa krakowska 30 g (***GLU***), szczypior 3 g , Bułka grahamka 70 g (***GLU***),	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 truskawkowy 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 : 2247.34 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.20 g; Cholesterol: 497.83 mg; Węglowodany ogółem: 281.89 g; Cukry proste: 34.55 g; Sód: 877.59 mg; Błonnik pokarmowy: 32.61 g;		
czwartek 2023-12-21	**Dieta: PASŁĘK - 2**	
masło 15g 1 szt (***MLE***), ryż na mleku 300 ml (***MLE***), kawa z ml. 250 ml (***GLU, MLE***), Kiełbasa krakowska 30 g (***GLU***), 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 truskawkowy 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 : 2131.05 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.02 g; Cholesterol: 561.53 mg; Węglowodany ogółem: 299.11 g; Cukry proste: 37.50 g; Sód: 1264.41 mg; Błonnik pokarmowy: 32.76 g;		
czwartek 2023-12-21	**Dieta: PASŁĘK - 3**	
Masło 10g 1 szt (***MLE***), ryż na mleku 300 ml (***MLE***), Kawa z mlekiem 250 ml (***GLU, MLE***), Szynka gotowana 30 g (***SOJ***), 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 truskawkowy z/c 250 ml , buraczki oprószane 150 g (***GLU***), kefir 200g 1 szt ,	Masło 10g 1 szt (***MLE***), herbata z cukrem 250 ml , polędwica sopocka 60 g (***GLU, MLE, SEL, GOR***), chleb baltonowski 100 g (***GLU***), Dżem 1 szt , sałatka z selera i jabłka 80 g (***SEL***),
Wartości odżywcze: Energia : 2134.18 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 38.78 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 11.65 g; Cholesterol: 196.56 mg; Węglowodany ogółem: 278.58 g; Cukry proste: 40.28 g; Sód: 1388.49 mg; Błonnik pokarmowy: 30.36 g;		
czwartek 2023-12-21	**Dieta: PASŁĘK - 4**	
masło 15g 1 szt (***MLE***), Ryż na mleku 300 ml (***MLE***), kawa z ml. 250 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenny 100 g (***GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ***), Pasta z jajka z koperkiem 50 g (***JAJ, MLE***), Szynka gotowana 30 g (***SOJ***),	barszcz biały ze śm. w.ob. 400 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR***), potrawka drob. z piersi 150 g (***GLU, SEL***), Ziemniaki 150 g , kompot truskawkowy z/c 250 ml , buraczki oprószane 150 g (***GLU***), kefir 200g 1 szt ,	masło 15g 1 szt (***MLE***), herbata z cukrem 250 ml , Polędwica sopocka 60 g (***GLU, MLE, SEL, GOR***), chleb pszenny 100 g (***GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ***), Dżem 1 szt , sałatka z selera i jabłka 80 g (***SEL***),
Wartości odżywcze: Energia : 2078.06 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.83 g; Cholesterol: 594.36 mg; Węglowodany ogółem: 264.82 g; Cukry proste: 35.83 g; Sód: 1262.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.11 g;		
czwartek 2023-12-21	**Dieta: PASŁĘK - 6**	
masło 15g 1 szt (***MLE***), ryż na mleku 300 ml (***MLE***), kawa z ml b/c 250 ml (***GLU, MLE***), Kiełbasa krakowska 30 g (***GLU***), chleb graham 30 g (***GLU***), Pomidor 80 g , jajko got. 50 g (***JAJ***), szczypior 3 g , Bułka grahamka 70 g (***GLU***), **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 truskawkowy b/c 250 ml , Surówka z buraczków 150 g , **Podwieczorek:** kisiel z czarnej porzeczki 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 : 2135.59 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.15 g; Cholesterol: 516.73 mg; Węglowodany ogółem: 242.68 g; Cukry proste: 15.97 g; Sód: 1102.67 mg; Błonnik pokarmowy: 32.58 g;		
czwartek 2023-12-21	**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 łopatce z małem /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 : 2184.25 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.49 g; Cholesterol: 309.20 mg; Węglowodany ogółem: 191.28 g; Cukry proste: 18.50 g; Sód: 1007.90 mg; Błonnik pokarmowy: 11.67 g;		

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