Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Pasłęk

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-04	**Dieta: PASŁĘK - 1 PODSTAWOWA**	
Ryż na mleku 300 ml (***MLE***), Bułka grahamka 70 g (***GLU***), Chleb razowy 30 g (***GLU***), masło 15g 1 szt (***MLE***), Szynka z piersi indyka 30 g (***GLU***), Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem i bazylią 60 g (***GOR***), sałatka z ogórka świeżego i rzodkiewki z koperkiem 80 g , Kawa z mlekiem 250 ml (***GLU, MLE***),	Barszcz czerwony 400 ml (***GLU, MLE, SEL***), Roladka drobiowa 90 g (***GLU, JAJ***), Ziemniaki 150 g , Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***), Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, SEL***), surówka z kap. białej 150 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***),	Chleb razowy 100 g (***GLU***), Masło 15 g 1 szt (***MLE***), Szynkóweczka 60 g (***GLU***), Dżem 1 szt , Sałatka z pomidora i rukoli 100 g , herbata z cukrem 250 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2110.68 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 57.20 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.38 g; Cholesterol: 291.78 mg; Węglowodany ogółem: 283.21 g; Cukry proste: 31.32 g; Sód: 1650.49 mg; Błonnik pokarmowy: 31.25 g;		
poniedziałek 2024-11-04	**Dieta: PASŁĘK - 2 ŁATWOSTRAWNA**	
Ryż na mleku 300 ml (***MLE***), Chleb baltonowski 100 g (***GLU***), masło 15g 1 szt (***MLE***), Szynka z piersi indyka 30 g (***GLU***), Ser deliser 60 g (***MLE***), Pomidor bez skóry 80 g , Kawa z mlekiem 250 ml (***GLU, MLE***),	Barszcz czerwony 400 ml (***GLU, MLE, SEL***), Roladka drobiowa 90 g (***GLU, JAJ***), Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 150 g , Ziemniaki 150 g , Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***), Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, SEL***),	Chleb baltonowski 100 g (***GLU***), Masło 15 g 1 szt (***MLE***), Szynkóweczka 60 g (***GLU***), Dżem 1 szt , Sałatka z cukinii 80 g , herbata z cukrem 250 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2045.75 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.80 g; Cholesterol: 267.58 mg; Węglowodany ogółem: 277.35 g; Cukry proste: 34.41 g; Sód: 1979.85 mg; Błonnik pokarmowy: 31.60 g;		
poniedziałek 2024-11-04	**Dieta: PASŁĘK - 3 NISKOTŁUSZCZOWA**	
Ryż na mleku 300 ml (***MLE***), Masło 10g 1 szt (***MLE***), Szynka z piersi indyka 60 g (***GLU***), Ser deliser 20 g (***MLE***), Chleb baltonowski 100 g (***GLU***), Pomidor bez skóry 80 g , Kawa z mlekiem 250 ml (***GLU, MLE***),	Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml (***GLU, SEL***), Ziemniaki 150 g , Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 150 g , Roladka drobiowa 90 g (***GLU, JAJ***), Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***), Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, SEL***),	Chleb baltonowski 100 g (***GLU***), Masło 10g 1 szt (***MLE***), Szynkóweczka 60 g (***GLU***), Dżem 1 szt , Sałatka z cukinii 80 g , herbata z cukrem 250 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2026.25 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 42.16 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.81 g; Cholesterol: 226.68 mg; Węglowodany ogółem: 276.74 g; Cukry proste: 34.41 g; Sód: 1966.10 mg; Błonnik pokarmowy: 31.60 g;		
poniedziałek 2024-11-04	**Dieta: PASŁĘK - 4 ŁATWOSTRAWNA MIELONA**	
Ryż na mleku 300 ml (***MLE***), chleb pszenny 100 g (***GLU***), masło 15g 1 szt (***MLE***), Szynka z piersi indyka 60 g (***GLU***), twarożek haga 1 szt (***MLE***), Pomidor bez skóry 80 g , Kawa z mlekiem 250 ml (***GLU, MLE***),	Barszcz czerwony 400 ml (***GLU, MLE, SEL***), Potrawka drobiowa z piersi 150 g (***GLU, SEL***), Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 150 g , Ziemniaki 150 g , Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***), Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, SEL***),	chleb pszenny 100 g (***GLU***), Masło 15 g 1 szt (***MLE***), Szynkóweczka 60 g (***GLU***), Dżem 1 szt , Sałatka z cukinii 80 g , herbata z cukrem 250 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2074.64 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.71 g; Cholesterol: 255.18 mg; Węglowodany ogółem: 283.55 g; Cukry proste: 34.53 g; Sód: 1725.41 mg; Błonnik pokarmowy: 33.13 g;		
poniedziałek 2024-11-04	**Dieta: PASŁĘK - 6 CUKRZYCOWA**	
Ryż na mleku 300 ml (***MLE***), Bułka grahamka 70 g (***GLU***), Chleb razowy 30 g (***GLU***), masło 15g 1 szt (***MLE***), Szynka z piersi indyka 30 g (***GLU***), Ser deliser 60 g (***MLE***), sałatka z ogórka świeżego i rzodkiewki z koperkiem 80 g , Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***), **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***), pieczywo razowe wasa 2szt 2 szt (***GLU***),	Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml (***GLU, SEL***), Roladka drobiowa 90 g (***GLU, JAJ***), surówka z kap. białej 150 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***), Ziemniaki 150 g , Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, SEL***), Kompot z jabłka z miętą z cukrem 250 ml , **Podwieczorek:** Kisiel z owocami leśnymi bez cukru 200 g ,	Chleb razowy 100 g (***GLU***), Masło 15 g 1 szt (***MLE***), Szynkóweczka 60 g (***GLU***), Twarożek haga 1 szt (***MLE***), Sałatka z pomidora i rukoli 100 g , Herbata bez cukru 250 ml ,
Wartości odżywcze: Energia : 2157.15 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 44.11 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.58 g; Cholesterol: 256.76 mg; Węglowodany ogółem: 226.91 g; Cukry proste: 7.53 g; Sód: 1517.83 mg; Błonnik pokarmowy: 32.77 g;		
poniedziałek 2024-11-04	**Dieta: PASŁĘK - 14 PŁYNNA WZBOGACONA**	
Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500 ml (***GLU, JAJ, MLE***), **II Śniadanie:** Chrupki z mlekiem, jajkiem i masłem /zmiksowane/ 250 ml (***MLE***),	Ziemniaczanka na filecie /zmiksowana/ 500 g (***MLE, SEL***), **Podwieczorek:** Kisiel z owocami leśnymi /miksowany/ 200 g ,	Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500 ml (***MLE***),
Wartości odżywcze: Energia : 2137.55 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.51 g; Cholesterol: 295.30 mg; Węglowodany ogółem: 236.30 g; Cukry proste: 12.60 g; Sód: 1431.85 mg; Błonnik pokarmowy: 12.42 g;		

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