

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-10-30****Oddział: SZ.PASŁĘK****Pasłęk - 1**

Śniadanie: masło 15g 1 szt (**MLE**), Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), makaron na mleku 300 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), pasta z twarogu i makreli 60 g (**RYB, MLE**), Kielbasa krakowska 30 g (**GLU**), sałatka z ogórka św ze słonecznikiem 80 g (**GLU, ORZ**),

Obiad: Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , surówka z warzyw mieszanych 150 g (**SEL, GOR**), Ogórkowa w. ob. 400 ml (**GLU, MLE, SEL**), kisiel z truskawkami 200 g , kasza jęczmienna 150 g (**GLU**), Sos pomidorowy 100 ml (**GLU, SEL**), kotlet pożarski smażony 100 g (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**),

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), herbata z cukrem 250 ml , Chleb razowy 100 g (**GLU**), sałatka wiosenna 80 g , Dżem 1 szt , polędwica sopocka 30 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), ser żółty 30 g (**MLE**),

Wartości odżywcze: Energia : 2689.10 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 101.94 g; Węglowodany ogółem: 362.23 g; Cholesterol: 293.67 mg; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; Sód: 2412.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.79 g;

Pasłęk - 6

Śniadanie: masło 15g 1 szt (**MLE**), Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (**GLU, MLE**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), makaron na mleku 300 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), pasta z twarogu i makreli 60 g (**RYB, MLE**), Kielbasa krakowska 30 g (**GLU**), sałatka z ogórka św ze słonecznikiem 80 g (**GLU, ORZ**),

2. śniadanie: kisiel z truskawkami b/c 200 g ,

Obiad: kasza jęczmienna 150 g (**GLU**), kotlecik z indyka 90 g (**JAJ**), surówka z warzyw mieszanych 150 g (**SEL, GOR**), koperkowa z ziemn.b/śm 400 ml (**GLU, SEL**), Sos pomidorowy 100 ml (**GLU, SEL**), kompot z owoców mieszanych bez cukru 250 ml ,

Podwieczorek: zapiekanka brokułowa z masłem 150 g (**GLU, JAJ, MLE**),

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (**GLU**), ser żółty 30 g (**MLE**), sałatka wiosenna 80 g , polędwica sopocka 60 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**),

Wartości odżywcze: Energia : 2586.16 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz: 107.01 g; Węglowodany ogółem: 307.71 g; Cholesterol: 317.60 mg; Błonnik pokarmowy: 31.04 g; Sód: 2082.76 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.58 g;

Pasłęk - 2

Śniadanie: masło 15g 1 szt (**MLE**), Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), makaron na mleku 300 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), pasta z twarogu i makreli 60 g (**RYB, MLE**), Kielbasa krakowska 30 g (**GLU**), sałatka z ogórka św ze słonecznikiem 80 g (**GLU, ORZ**),

Obiad: kasza jęczmienna 150 g (**GLU**), kotlecik z indyka 90 g (**JAJ**), sałatka z selera i jabłka 150 g (**SEL**), Sos pomidorowy 100 ml (**GLU, SEL**), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , koperkowa z ziemn.b/śm 400 ml (**GLU, SEL**), kisiel z truskawkami 200 g ,

Kolacja: masło 15g 1 szt (**MLE**), herbata z cukrem 250 ml , Chleb razowy 100 g (**GLU**), sałatka wiosenna 80 g , Dżem 1 szt , polędwica sopocka 30 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), ser żółty 30 g (**MLE**),

Wartości odżywcze: Energia : 2527.41 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 89.27 g; Węglowodany ogółem: 351.04 g; Cholesterol: 273.90 mg; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; Sód: 1840.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.27 g;

Pasłęk - 3

Śniadanie: Masło 10g 1 szt (**MLE**), Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), Chleb razowy 50 g (**GLU**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), makaron na mleku 300 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), pasta z twarogu i makreli 60 g (**RYB, MLE**), Kielbasa krakowska 30 g (**GLU**), sałatka z ogórka św ze słonecznikiem 80 g (**GLU, ORZ**),

Obiad: Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , kisiel z truskawkami 200 g , Sos pomidorowy 100 ml (**GLU, SEL**), koperkowa z ziemn.b/śm 400 ml (**GLU, SEL**), kasza jęczmienna 150 g (**GLU**), kotlecik z indyka 90 g (**JAJ**), sałatka z selera i jabłka 150 g (**SEL**),

Kolacja: Masło 10g 1 szt (**MLE**), Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (**GLU, MLE**), Chleb razowy 100 g (**GLU**), polędwica sopocka 60 g (**GLU, MLE, SEL, GOR**), sałatka wiosenna 80 g , Dżem 1 szt ,

Wartości odżywcze: Energia : 2426.13 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 79.40 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; Cholesterol: 276.00 mg; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; Sód: 2109.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.15 g;

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten ,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzeszki ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- SO2* - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,