

Jadłospisy dla oddziałów**Dla: kuchnia ogólna w dniu: 2023-10-31****Oddział: SZ.PASŁĘK****Pasłek - 1**

Śniadanie: manna na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Szynka z piersi indyka 30 g, Ser deliser plaster 1 szt, Chleb razowy 50 g (**GLU**), jabłko 150 g, Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**),

Obiad: selerowa z makaronem z/śm 400 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), udko pieczone w sosie z pieczarkami 130 g (**GLU, MLE**), surówka z marchwi i pora w.ob. 150 g, ryż brązowy 150 g, kompot truskawkowy z/c 250 ml, drożdżówka z dżemem 1 szt (**GLU, JAJ, MLE, SEZ**),

Kolacja: Chleb razowy 100 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Jajko gotowane 50 g (**JAJ**), Szynka dębowa 30 g, sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100 g (**GLU, ORZ**), herbata z cukrem 250 ml,

Wartości odżywcze: Energia : 2867.72 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 108.13 g; Węglowodany ogółem: 375.06 g; Cholesterol: 677.20 mg; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; Sód: 2480.75 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.28 g;

Pasłek - 6

Śniadanie: Chleb razowy 50 g (**GLU**), manna na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Szynka z piersi indyka 30 g, Ser deliser plaster 1 szt, jabłko 150 g, Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (**GLU, MLE**),

2. śniadanie: sok pomidorowy 0,33 1 szt,

Obiad: selerowa z makaronem z/śm 400 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), udko ćw.duszone 130 g (**GLU**), surówka z marchwi i pora w.ob. 150 g, ryż brązowy 150 g, kompot truskawkowy b/c 250 ml, Sos jarzynowy 100 ml (**GLU, SEL**),

Podwieczorek: bułka maślana b/c 1 szt (**GLU, JAJ, MLE, SEZ**),

Kolacja: Chleb razowy 100 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Jajko gotowane 50 g (**JAJ**), Szynka dębowa 30 g, sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100 g (**GLU, ORZ**), Herbata bez cukru 250 ml,

Wartości odżywcze: Energia : 2798.58 kcal; Białko ogółem: 124.67 g; Tłuszcz: 109.13 g; Węglowodany ogółem: 356.28 g; Cholesterol: 668.55 mg; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; Sód: 2482.64 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.32 g;

Pasłek - 2

Śniadanie: Chleb razowy 50 g (**GLU**), Ser deliser plaster 1 szt, jabłko 150 g, Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), manna na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), bułka grahamka 70 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Szynka z piersi indyka 30 g,

Obiad: selerowa z makaronem z/śm 400 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), udko ćw.duszone 130 g (**GLU**), marchew oprószana 150 g (**GLU**), ryż brązowy 150 g, kompot truskawkowy z/c 250 ml, drożdżówka z dżemem 1 szt (**GLU, JAJ, MLE, SEZ**), Sos jarzynowy 100 ml (**GLU, SEL**),

Kolacja: Chleb razowy 100 g (**GLU**), masło 15g 1 szt (**MLE**), Jajko gotowane 50 g (**JAJ**), Szynka dębowa 30 g, sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100 g (**GLU, ORZ**), herbata z cukrem 250 ml,

Wartości odżywcze: Energia : 2927.92 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 106.90 g; Węglowodany ogółem: 392.24 g; Cholesterol: 672.95 mg; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; Sód: 2490.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.15 g;

Pasłek - 3

Śniadanie: Masło 10g 1 szt (**MLE**), Szynka z piersi indyka 30 g, Chleb razowy 50 g (**GLU**), miód 25 g, jabłko 150 g, Kawa z mlekiem 250 ml (**GLU, MLE**), manna na mleku 300 ml (**GLU, MLE**), bułka grahamka 70 g (**GLU**),

Obiad: selerowa z makaronem z/śm 400 ml (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR**), udko ćw.duszone 130 g (**GLU**), marchew oprószana 150 g (**GLU**), ryż brązowy 150 g, kompot truskawkowy z/c 250 ml, drożdżówka z dżemem 1 szt (**GLU, JAJ, MLE, SEZ**), Sos jarzynowy 100 ml (**GLU, SEL**),

Kolacja: Chleb razowy 100 g (**GLU**), Masło 10g 1 szt (**MLE**), Szynka dębowa 30 g, sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100 g (**GLU, ORZ**), herbata z cukrem 250 ml, pasta z białka 60 g,

Wartości odżywcze: Energia : 2808.42 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 88.92 g; Węglowodany ogółem: 411.20 g; Cholesterol: 335.15 mg; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; Sód: 2372.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.85 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,