

Oddział: Pasłęk

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-04 Dieta: PASŁĘK - 1		
Bułka grahamka 70 g (<i>GLU</i>), Połudwica sopočka 60 g (<i>GLU, MLE, SEL, GOR</i>), Serek topiony trójkąt 1 szt., Kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>), Masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>), Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>), Sałatka wiosenna 80 g, Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>),	Pomidorowa z ryżem 400 ml (<i>MLE, SEL</i>), Wątroba drobiowa duszona w sosie z cebulą i jabłkiem 110/50 110 g (<i>GLU</i>), ziemniaki 150 g, jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>), surówka z kapusty czerwonej 150 g, Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, Granola 20 g (<i>GLU, ORZ</i>),	masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>), Szyнка z piersi indyka 30 g, pasta z czerwonej soczewicy 60 g (<i>GOR</i>), herbata z cukrem 250 ml, Pomidor 80 g, Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 2262.25 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.06 g; Cholesterol: 655.50 mg; Węglowodany ogółem: 287.29 g; Cukry proste: 32.49 g; Sód: 1090.10 mg; Błonnik pokarmowy: 31.36 g;		
czwartek 2024-01-04 Dieta: PASŁĘK - 2		
Połędwica sopočka 60 g (<i>GLU, MLE, SEL, GOR</i>), Kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>), Masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>), Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>), chleb baltonowski 100 g (<i>GLU</i>), sałatka z selera i jabłka 80 g (<i>SEL</i>), serek tartare 20g 1 szt (<i>MLE</i>),	Pomidorowa z ryżem 400 ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik wieprzowy gotowany 90 g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), ziemniaki 150 g, Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>), jarzyna got w. obr. 130 g (<i>GLU, SEL</i>), Sos koperkowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Granola 20 g (<i>GLU, ORZ</i>),	masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>), Szyнка z piersi indyka 60 g, herbata z cukrem 250 ml, Sałatka z marchwi 80 g, chleb baltonowski 100 g (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 2210.56 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.75 g; Cholesterol: 295.28 mg; Węglowodany ogółem: 276.42 g; Cukry proste: 37.63 g; Sód: 1963.51 mg; Błonnik pokarmowy: 31.76 g;		
czwartek 2024-01-04 Dieta: PASŁĘK - 3		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>), chleb baltonowski 100 g (<i>GLU</i>), Kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>), Połudwica sopočka 60 g (<i>GLU, MLE, SEL, GOR</i>), sałatka z selera i jabłka 80 g (<i>SEL</i>), serek tartare 20g 1 szt (<i>MLE</i>), Masło 10g 1 szt (<i>MLE</i>),	jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, Klopsik wieprzowy gotowany 90 g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), ziemniaki 150 g, Pomidorowa z ryżem 400 ml (<i>MLE, SEL</i>), jarzyna got w. obr. 150 g (<i>GLU, SEL</i>), Sos koperkowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>),	Szyнка z piersi indyka 60 g, Sałatka z marchwi 80 g, herbata z cukrem 250 ml, chleb baltonowski 100 g (<i>GLU</i>), Masło 10g 1 szt (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 2051.23 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 43.29 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.47 g; Cholesterol: 221.56 mg; Węglowodany ogółem: 275.44 g; Cukry proste: 37.99 g; Sód: 1971.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.56 g;		
czwartek 2024-01-04 Dieta: PASŁĘK - 4		
Kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>), Połudwica sopočka 60 g (<i>GLU, MLE, SEL, GOR</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>), Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>), sałatka z selera i jabłka 80 g (<i>SEL</i>), serek tartare 20g 1 szt (<i>MLE</i>),	Pomidorowa z ryżem 400 ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik wieprzowy gotowany 90 g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), jarzyna got w. obr. 150 g (<i>GLU, SEL</i>), ziemniaki 150 g, Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, Sos koperkowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>),	chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>), Szyнка z piersi indyka 60 g, herbata z cukrem 250 ml, Sałatka z marchwi 80 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2021.22 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.47 g; Cholesterol: 295.96 mg; Węglowodany ogółem: 274.65 g; Cukry proste: 36.99 g; Sód: 1706.42 mg; Błonnik pokarmowy: 31.56 g;		
czwartek 2024-01-04 Dieta: PASŁĘK - 6		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>), Sałatka wiosenna 80 g, Masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>), Połudwica sopočka 60 g (<i>GLU, MLE, SEL, GOR</i>), Serek topiony trójkąt 1 szt, Bułka grahamka 70 g (<i>GLU</i>),	Pomidorowa z ryżem 400 ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik wieprzowy gotowany 90 g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), ziemniaki 150 g, kompot z owoców mieszanych bez cukru 250 ml, surówka z kapusty czerwonej 100 g, Sos koperkowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Podwieczorek: Kisiel z owocami leśnymi bez cukru 200 g,	masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>), Szyнка z piersi indyka 30 g, pasta z czerwonej soczewicy 60 g (<i>GOR</i>), Pomidor 80 g, Herbata bez cukru 250 ml, Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 2085.00 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.62 g; Cholesterol: 262.68 mg; Węglowodany ogółem: 252.87 g; Cukry proste: 7.46 g; Sód: 981.65 mg; Błonnik pokarmowy: 31.72 g;		
czwartek 2024-01-04 Dieta: PASŁĘK - 14		
Płatki kukurydziane na mleku z masłem /zmiksowane/ 500 ml (<i>GLU, MLE</i>), II Śniadanie: koktajl truskawkowy /zmiksowany/ 200 g (<i>MLE</i>),	Ryż na wywarze na łąpatce z małym /zmiksowany/ 500 ml (<i>SEL</i>), Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem /zmiksowany/ 250 ml,	Makaron na mleku /zmiksowany/ 500 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 2184.27 kcal; Białko ogółem: 70.31 g; Tłuszcz: 87.03 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.49 g; Cholesterol: 309.20 mg; Węglowodany ogółem: 191.28 g; Cukry proste: 18.50 g; Sód: 1007.92 mg; Błonnik pokarmowy: 11.67 g;		

Oddział: Pasłek		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny