

Oddział: Pasłek		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-10</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 1</b>		
masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 50 g, Makaron na mleku 300 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), kawa z ml. 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb graham 50 g ( <i>GLU</i> ), Rzodkiewka 30 g, serek tartare 20g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Szynkóweczka 60 g, Bułka grahamka 70 g ( <i>GLU</i> ),	Ogórkowa w. ob. 400 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), polędwiczki wieprzowe duszone 90 g ( <i>GLU</i> ), kasza orkiszowa 150 g ( <i>GLU</i> ), kisiel płynny 250 ml, brokuł gotowany z ziołami 150 g ( <i>MLE</i> ), jogurt owocowy 100g 1 szt ( <i>MLE</i> ), sos koperkowy obr. 100 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),	masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), herbata z cukrem 250 ml, ryba po grecku 100 g ( <i>GLU, JAJ, RYB, SEL</i> ), surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100 g, Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), baleron drobiowy 30 g ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2248.73 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.09 g; Cholesterol: 356.42 mg; Węglowodany ogółem: 310.59 g; Cukry proste: 42.37 g; Sód: 1336.90 mg; Błonnik pokarmowy: 35.74 g;		
<b>środa 2024-01-10</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 2</b>		
masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Makaron na mleku 300 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), kawa z ml. 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Szynkóweczka 60 g, chleb baltonowski 100 g ( <i>GLU</i> ), serek tartare 20g 1 szt ( <i>MLE</i> ), sałatka z cukinii 80 g,	koperkowa z ryżem 400 ml ( <i>SEL</i> ), polędwiczki wieprzowe duszone 90 g ( <i>GLU</i> ), Ziemniaki 150 g, kisiel płynny 250 ml, brokuł gotowany z ziołami 150 g ( <i>MLE</i> ), jogurt owocowy 100g 1 szt ( <i>MLE</i> ),	masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), herbata z cukrem 250 ml, ryba po grecku bez panierki 100 g ( <i>GLU, RYB, SEL</i> ), sałatka z marchwi i selera z olejem 80 g, chleb baltonowski 100 g ( <i>GLU</i> ), baleron drobiowy 30 g ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2095.08 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 45.30 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.89 g; Cholesterol: 359.62 mg; Węglowodany ogółem: 299.09 g; Cukry proste: 54.51 g; Sód: 1798.75 mg; Błonnik pokarmowy: 34.18 g;		
<b>środa 2024-01-10</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 3</b>		
Masło 10g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Makaron na mleku 300 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Szynkóweczka 60 g, chleb baltonowski 100 g ( <i>GLU</i> ), serek tartare 20g 1 szt ( <i>MLE</i> ), sałatka z cukinii 80 g,	koperkowa z ryżem 400 ml ( <i>SEL</i> ), polędwiczki wieprzowe duszone 90 g ( <i>GLU</i> ), Ziemniaki 150 g, kisiel płynny 250 ml, jarzyna got w.obr. 150 g ( <i>GLU, SEL</i> ), jogurt owocowy 100g 1 szt ( <i>MLE</i> ),	Masło 10g 1 szt ( <i>MLE</i> ), herbata z cukrem 250 ml, ryba po grecku bez panierki 100 g ( <i>GLU, RYB, SEL</i> ), sałatka z marchwi i selera z olejem 80 g, chleb baltonowski 100 g ( <i>GLU</i> ), baleron drobiowy 30 g ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2044.79 kcal; Białko ogółem: 64.30 g; Tłuszcz: 41.46 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.49 g; Cholesterol: 175.96 mg; Węglowodany ogółem: 308.58 g; Cukry proste: 57.70 g; Sód: 1857.87 mg; Błonnik pokarmowy: 32.36 g;		
<b>środa 2024-01-10</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 4</b>		
masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Makaron na mleku 300 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), kawa z ml. 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), serek tartare 20g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Szynkóweczka 60 g, sałatka z cukinii 80 g,	koperkowa z ryżem 400 ml ( <i>SEL</i> ), Klops wieprzowy gotowany 90 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Ziemniaki 150 g, kisiel płynny 250 ml, jarzyna got w.obr. 150 g ( <i>GLU, SEL</i> ), jogurt owocowy 100g 1 szt ( <i>MLE</i> ),	masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), herbata z cukrem 250 ml, Baleron drobiowy 60 g ( <i>GLU</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), sałatka z marchwi i selera z olejem 80 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2057.37 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.25 g; Cholesterol: 292.72 mg; Węglowodany ogółem: 302.54 g; Cukry proste: 55.79 g; Sód: 1839.89 mg; Błonnik pokarmowy: 31.14 g;		
<b>środa 2024-01-10</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 6</b>		
masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor 50 g, Makaron na mleku 300 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), kawa z ml b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Szynkóweczka 60 g, chleb graham 50 g ( <i>GLU</i> ), Rzodkiewka 30 g, serek tartare 20g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Bułka grahamka 70 g ( <i>GLU</i> ), <b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 0,33 l 1 szt,	koperkowa z ryżem 400 ml ( <i>SEL</i> ), polędwiczki wieprzowe duszone 90 g ( <i>GLU</i> ), kasza orkiszowa 150 g ( <i>GLU</i> ), kisiel płynny b/c 250 ml, brokuł gotowany z ziołami 150 g ( <i>MLE</i> ), sos koperkowy obr. 100 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), <b>Podwieczorek:</b> Sałatka Caprese 150g 1 Por ( <i>MLE</i> ),	masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), herbata b/c 250 ml, ryba po grecku 100 g ( <i>GLU, JAJ, RYB, SEL</i> ), surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100 g, Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), baleron drobiowy 30 g ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2085.15 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 46.74 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.07 g; Cholesterol: 350.42 mg; Węglowodany ogółem: 275.23 g; Cukry proste: 18.01 g; Sód: 1299.45 mg; Błonnik pokarmowy: 33.97 g;		
<b>środa 2024-01-10</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 14</b>		
Makaron na mleku /zmiksowany/ 500 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Galaretką z chrupkami /zmiksowana/ 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ),	Manna na wywarze z łopatki /zmiksowana/ 500 ml ( <i>GLU, SEL</i> ), <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty z masłem i mlekiem /zmiksowane/ 250 ml ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),	Płatki jaglane na mleku z masłem /zmiksowane/ 500 ml ( <i>GLU, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2342.05 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.90 g; Cholesterol: 413.10 mg; Węglowodany ogółem: 271.43 g; Cukry proste: 18.61 g; Sód: 1310.60 mg; Błonnik pokarmowy: 13.17 g;		

<b>Oddział: Pasłek</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posilek nocny</b>