

Oddział: Pasłęk		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-15 Dieta: PASŁĘK - 1		
masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>), kawa z ml w p 250 ml (<i>GLU, MLE</i>), twaróg haga 1 szt (<i>MLE</i>), Pomidor 50 g, Płatki jaglane na mleku 300 ml (<i>MLE</i>), pasta drobiowo-warzywna 60 g (<i>SEL</i>), Bułka grahamka 70 g (<i>GLU</i>), Mix sałat 30 g, Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>),	kompot z owoców mies. z/c 250 ml, Schab duszony w jarzynie 90/150 g (<i>GLU, SEL</i>), Pieczarkowa z makaronem w.ob. 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 150 g,	masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>), herbata z cukrem 250 ml, Szynek wędz. 60 g, Chleb mieszany 100 g (<i>GLU</i>), rukola 30 g, Dżem 1 szt, Ogórek świeży 50 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2210.68 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 2024-01-15 Dieta: PASŁĘK - 2		
masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>), kawa z ml w p 250 ml (<i>GLU, MLE</i>), Płatki jaglane na mleku 300 ml (<i>MLE</i>), pasta drobiowo-warzywna 60 g (<i>SEL</i>), chleb bałt. 100 g (<i>GLU</i>), twaróg haga 1 szt (<i>MLE</i>), Mix sałat 30 g, sałatka z marchwi i jabłka w.ob. 80 g,	kompot z owoców mies. z/c 250 ml, Schab duszony w jarzynie 90/150 g (<i>GLU, SEL</i>), grycikowa w.ob. 400 ml (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 150 g, Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>),	masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>), herbata z cukrem 250 ml, Szynek wędz. 60 g, chleb bałt. 100 g (<i>GLU</i>), Dżem 1 szt, sałatka z cukinii 80 g,
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 2024-01-15 Dieta: PASŁĘK - 3		
Masło 10g 1 szt (<i>MLE</i>), Kawa z mlekem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>), Płatki jaglane na mleku 300 ml (<i>MLE</i>), pasta drobiowo-warzywna 60 g (<i>SEL</i>), chleb bałtonowski 100 g (<i>GLU</i>), twaróg haga 1 szt (<i>MLE</i>), sałatka z marchwi i jabłka w.ob. 80 g,	grycikowa w.ob. 400 ml (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 150 g, Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, Schab duszony w jarzynie 90/150 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, Szynek wędz. 60 g, chleb bałtonowski 100 g (<i>GLU</i>), Dżem 1 szt, sałatka z cukinii 80 g,
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 2024-01-15 Dieta: PASŁĘK - 4		
masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>), Płatki jaglane na mleku 300 ml (<i>MLE</i>), kawa z ml. 250 ml (<i>GLU, MLE</i>), chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), pasta drobiowo-warzywna 60 g (<i>SEL</i>), twaróg haga 1 szt (<i>MLE</i>), sałatka z marchwi i jabłka w.ob. 80 g,	jarzyna got w.obr. 150 g (<i>GLU, SEL</i>), grycikowa w.ob. 400 ml (<i>GLU, SEL</i>), potrawka ze schabu 150 g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 150 g, Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>),	masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>), herbata z cukrem 250 ml, Szynek wędz. 60 g, chleb pszenny 100 g (<i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>), Dżem 1 szt, sałatka z cukinii 80 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2074.64 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.71 g; Cholesterol: 235.18 mg; Węglowodany ogółem: 283.55 g; Cukry proste: 34.53 g; Sód: 1725.41 mg; Błonnik pokarmowy: 33.13 g;		
poniedziałek 2024-01-15 Dieta: PASŁĘK - 6		
masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>), Kawa z mlekem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>), Pomidor 50 g, Płatki jaglane na mleku 300 ml (<i>MLE</i>), pasta drobiowo-warzywna 60 g (<i>SEL</i>), chleb graham 100 g (<i>GLU</i>), twaróg haga 1 szt (<i>MLE</i>), Mix sałat 30 g, II Śniadanie: pieczywo razowe w.s. 2szt 2 szt (<i>GLU</i>), jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>),	grycikowa w.ob. 400 ml (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 150 g, kompot z owoców mies. b/c 250 ml, Schab duszony w jarzynie 90/150 g (<i>GLU, SEL</i>), Podwieczorek: Kisiel z owocami leśnymi bez cukru 200 g,	masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>), herbata b/c 250 ml, Szynek wędz. 60 g, chleb graham 100 g (<i>GLU</i>), rukola 30 g, Ogórek świeży 50 g,
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 2024-01-15 Dieta: PASŁĘK - 14		
Płatki jaglane na mleku z masłem /zmiksowane/ 500 ml (<i>GLU, MLE</i>), II Śniadanie: Suchary na mleku z masłem /zmiksowane/ 250 ml (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Ziemniaczanka na filecie /zmiksowana/ 500 g (<i>MLE, 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 : 2237.55 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.51 g; Cholesterol: 395.30 mg; Węglowodany ogółem: 236.30 g; Cukry proste: 12.60 g; Sód: 1431.85 mg; Błonnik pokarmowy: 12.42 g;		

Oddział: Pasłek		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny