

Oddział: Pasłek		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-19		
Dieta: PASŁEK - 1		
masło 15g 1 szt (MLE), Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE), bułka grahamka 70 g (GLU), płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE), Twaróg z jogurtem 60 g (MLE), Pomidorki koktajlowe 30 g, Chleb mieszany 50 g (GLU), Mix sałat 30 g, Kielbasa krakowska 30 g (GLU),	Krupnik jęczmienny 400 ml (GLU, MLE, SEL), Filet z dorsza smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB), ziemniaki 150 g, surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GOR), kisiel płynny 250 ml, Jabłko 150 g,	masło 15g 1 szt (MLE), herbata z cukrem 250 ml, Ogórek kiszony plastry 50 g, Chleb razowy 100 g (GLU), ćwikła z chrzanem 50 g, Paszтет drobiowy 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 30 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2173.56 kcal; Białko ogółem: 71.70 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.97 g; Cholesterol: 294.98 mg; Węglowodany ogółem: 291.12 g; Cukry proste: 39.49 g; Sód: 1596.34 mg; Błonnik pokarmowy: 32.29 g;		
piątek 2024-01-19		
Dieta: PASŁEK - 2		
masło 15g 1 szt (MLE), Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE), płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE), Twaróg z jogurtem 60 g (MLE), chleb bałt. 100 g (GLU), Mus z jabłka bez cukru 80 g, Kielbasa krakowska 30 g (GLU),	Krupnik jęczmienny 400 ml (GLU, MLE, SEL), filet z dorsza z pieca 90 g (GLU, JAJ, RYB), ziemniaki 150 g, sos grecki 150 g (GLU, SEL), kisiel płynny 250 ml, Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE),	masło 15g 1 szt (MLE), herbata z cukrem 250 ml, pasta drobiowo-warzywna 60 g (SEL), chleb bałt. 100 g (GLU), sałatka z buraczków 80 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2168.21 kcal; Białko ogółem: 78.28 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.39 g; Cholesterol: 323.95 mg; Węglowodany ogółem: 299.41 g; Cukry proste: 47.47 g; Sód: 1232.10 mg; Błonnik pokarmowy: 30.91 g;		
piątek 2024-01-19		
Dieta: PASŁEK - 3		
Masło 10g 1 szt (MLE), Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE), płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE), Twaróg z jogurtem 60 g (MLE), chleb bałtonowski 100 g (GLU), Mus z jabłka bez cukru 80 g, Szynka gotowana 30 g (SOJ),	Krupnik jęczmienny 400 ml (GLU, MLE, SEL), filet z dorsza z pieca 90 g (GLU, JAJ, RYB), ziemniaki 150 g, sos grecki 150 g (GLU, SEL), kisiel płynny 250 ml, Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE),	Masło 10g 1 szt (MLE), Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE), sałatka z buraczków 80 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2056.13 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 36.86 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.31 g; Cholesterol: 285.59 mg; Węglowodany ogółem: 305.39 g; Cukry proste: 48.16 g; Sód: 1449.77 mg; Błonnik pokarmowy: 30.91 g;		
piątek 2024-01-19		
Dieta: PASŁEK - 4		
masło 15g 1 szt (MLE), Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE), kawa z ml. 250 ml (GLU, MLE), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), Twaróg z jogurtem 60 g (MLE), Mus z jabłka bez cukru 80 g, Szynka gotowana 30 g (SOJ),	Krupnik jęczmienny 400 ml (GLU, MLE, SEL), pulpet rybny 90 g (GLU, JAJ, RYB, OZI, MLE, ORZ, SEL, SEZ), Ziemniaki 150 g, Kisiel płynny 250 ml, sos grecki 150 g (GLU, SEL), Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE),	masło 15g 1 szt (MLE), herbata z cukrem 250 ml, pasta drobiowo-warzywna 60 g (SEL), chleb pszenny 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ), sałatka z buraczków 80 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2021.08 kcal; Białko ogółem: 67.49 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.35 g; Cholesterol: 252.89 mg; Węglowodany ogółem: 293.70 g; Cukry proste: 47.44 g; Sód: 1105.30 mg; Błonnik pokarmowy: 31.35 g;		
piątek 2024-01-19		
Dieta: PASŁEK - 6		
masło 15g 1 szt (MLE), Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE), bułka grahamka 70 g (GLU), płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE), Twaróg z jogurtem 60 g (MLE), Pomidorki koktajlowe 30 g, Chleb razowy 30 g (GLU), Mix sałat 30 g, Kielbasa krakowska 30 g (GLU), II Śniadanie: kefir 200g 1 szt,	surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GOR), Kisiel płynny bez cukru 250 ml, Krupnik jęczmienny 400 ml (GLU, MLE, SEL), filet z dorsza z pieca 90 g (GLU, JAJ, RYB), ziemniaki 150 g, Podwieczorek: zapiekanka brokułowa z masłem 150 g (GLU, JAJ, MLE),	masło 15g 1 szt (MLE), Herbata bez cukru 250 ml, Paszтет drobiowy 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR), ćwikła z chrzanem 50 g, Chleb razowy 100 g (GLU), Ogórek kiszony plastry 50 g, Ser żółty 30 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2245.55 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.57 g; Cholesterol: 366.27 mg; Węglowodany ogółem: 272.61 g; Cukry proste: 28.42 g; Sód: 1463.39 mg; Błonnik pokarmowy: 33.13 g;		
piątek 2024-01-19		
Dieta: PASŁEK - 14		
Płatki jaglane na mleku z masłem /zmiksowane/ 500 ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Suchary na mleku z masłem /zmiksowane/ 250 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Ziemniaczanka z mięsem indyczym /zmiksowana/ 500 ml (MLE, SEL), Podwieczorek: Bułka maślana na mleku z masłem /zmiksowana/ 250 g (GLU, JAJ, MLE, SEZ),	Ryż na mleku z masłem /zmiksowany/ 500 ml (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2391.00 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.54 g; Cholesterol: 509.30 mg; Węglowodany ogółem: 301.10 g; Cukry proste: 11.23 g; Sód: 1802.10 mg; Błonnik pokarmowy: 12.16 g;		

Oddział: Pasłek		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny