

| Oddział: Pasłek   |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>poniedziałek 2024-01-29</b>  |   |  |
| <b>Dieta: PASŁĘK - 1 PODSTAWOWA</b>   |   |  |
| Papryka słupki 30 g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), bułka grahamka 70 g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 30 g , Baleron drobiowy 60 g ( <b>GLU</b> ),   | kotlet mielony 90 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), grochowa w.ob. 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki z natką pietruszki 150 g , kompot truskawkowy z/c 250 ml , Jabłko 150 g , surówka z kapusty czerwonej 150 g ,   | masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU</b> ), sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100 g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ), herbata z cukrem 250 ml                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2203.58 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.59 g; Cholesterol: 648.74 mg; Węglowodany ogółem: 277.26 g; Cukry proste: 31.16 g; Sód: 1363.32 mg; Błonnik pokarmowy: 34.37 g;   |   |  |
| <b>poniedziałek 2024-01-29</b>  |   |  |
| <b>Dieta: PASŁĘK - 2 ŁATWOSTRAWNA</b>   |   |  |
| Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałatka z buraczków 80 g , Baleron drobiowy 60 g ( <b>GLU</b> ),   | Klopsik wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki z natką pietruszki 150 g , kompot truskawkowy z/c 250 ml , Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), sałatka z selera i jabłka z natką pietruszki 150 g ( <b>SEL</b> ),  | chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU</b> ), Pomidor bez skóry 80 g , Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ), herbata z cukrem 250 ml ,                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2090.73 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 46.81 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.53 g; Cholesterol: 656.04 mg; Węglowodany ogółem: 305.18 g; Cukry proste: 57.19 g; Sód: 1975.19 mg; Błonnik pokarmowy: 32.09 g;   |   |  |
| <b>poniedziałek 2024-01-29</b>  |   |  |
| <b>Dieta: PASŁĘK - 3 NISKOTŁUSZCZOWA</b>  |   |  |
| Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałatka z buraczków 80 g , Baleron drobiowy 60 g ( <b>GLU</b> ),   | Klopsik wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki z natką pietruszki 150 g , kompot truskawkowy z/c 250 ml , Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), sałatka z selera i jabłka z natką pietruszki 150 g ( <b>SEL</b> ),  | chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU</b> ), Pomidor bez skóry 80 g , herbata z cukrem 250 ml , pasta z białka z koperkiem 50 g ,                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2032.35 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 37.24 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 11.31 g; Cholesterol: 270.64 mg; Węglowodany ogółem: 304.77 g; Cukry proste: 57.19 g; Sód: 1831.70 mg; Błonnik pokarmowy: 32.09 g;   |   |  |
| <b>poniedziałek 2024-01-29</b>  |   |  |
| <b>Dieta: PASŁĘK - 4 ŁATWOSTRAWNA MIELONA</b>   |   |  |
| sałatka z buraczków 80 g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Baleron drobiowy 60 g ( <b>GLU</b> ),  | koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ), Klopsik wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Ziemniaki z natką pietruszki 150 g , kompot truskawkowy z/c 250 ml , Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), sałatka z selera i jabłka z natką pietruszki 150 g ( <b>SEL</b> ),  | chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyńka gotowana 30 g ( <b>SOJ</b> ), herbata z cukrem 250 ml , Pasta z jajka z koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2066.46 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 45.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.38 g; Cholesterol: 651.07 mg; Węglowodany ogółem: 304.46 g; Cukry proste: 56.41 g; Sód: 1475.75 mg; Błonnik pokarmowy: 32.09 g;   |   |  |
| <b>poniedziałek 2024-01-29</b>  |   |  |
| <b>Dieta: PASŁĘK - 6 CUKRZYCOWA</b>   |   |  |
| Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ogórek świeży 30 g , Papryka słupki 30 g , Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Baleron drobiowy 60 g ( <b>GLU</b> ), Bułka grahamka 70 g ( <b>GLU</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>kocktaj z owoców miesz b/c 200 g ( <b>MLE</b> ), | Klopsik wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), kompot truskawkowy b/c 250 ml , Ziemniaki z natką pietruszki 150 g , koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ), Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), surówka z kapusty czerwonej 150 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel z owocami leśnymi bez cukru 200 g , | masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem 100 g ( <b>GLU, ORZ</b> ), Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ),                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2101.37 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.56 g; Cholesterol: 656.04 mg; Węglowodany ogółem: 244.27 g; Cukry proste: 10.93 g; Sód: 1370.71 mg; Błonnik pokarmowy: 35.79 g;   |   |  |

| Oddział: Pasłek   |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| poniedziałek 2024-01-29   |  | Dieta: PASŁEK - 14 PŁYNNNA WZBOGACONA  |
| Ryż na mleku z masłem /zmiksowany/ 500 ml<br>( <i>MLE</i> ),<br>II Śniadanie:<br>koktajl z owoców mieszanych /zmiksowany/ 200<br>g ( <i>MLE</i> ),  | Ziemniaczanka z mięsem indyjskim /zmiksowana/<br>500 ml ( <i>MLE, SEL</i> ),<br>Podwieczorek:<br>Kisiel z jabłkiem /zmiksowany/ 250 ml , | Płatki jaglane na mleku z masłem /zmiksowane/<br>500 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2102.85 kcal; Białko ogółem: 72.30 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.00 g; Cholesterol: 335.60 mg; Węglowodany ogółem: 235.80 g; Cukry proste: 29.10 g; Sód: 1049.25 mg; Błonnik pokarmowy: 13.47 g; |  |  |