

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Pasłek		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-02-05</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 1 PODSTAWOWA</b>		
masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), kawa z ml w p 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), twaróg hoga 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 miesz z/c 250 ml, kotlet schabowy 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Kalafiorowa 400 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki 150 g, Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <i>MLE</i> ), fasolka szparagowa 150 g,	masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), herbata z cukrem 250 ml, Szykóweczka 60 g ( <i>GLU</i> ), Chleb mieszany 100 g ( <i>GLU</i> ), rukola 30 g, Dżem 1 szt, Ogórek świeży 50 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>poniedziałek 2024-02-05</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
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 hoga 1 szt ( <i>MLE</i> ), Mix sałat 30 g, sałatka z marchwi i jabłka w.ob. 80 g,	kompot z owoców miesz z/c 250 ml, Schab duszony w jarzynie 90/ 150 g ( <i>GLU, SEL</i> ), Kalafiorowa 400 ml ( <i>GLU, MLE, 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, Szykóweczka 60 g ( <i>GLU</i> ), chleb bałt. 100 g ( <i>GLU</i> ), Dżem 1 szt, sałatka z cukinii 80 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>poniedziałek 2024-02-05</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 3 NISKOTŁUSZCZOWA</b>		
Masło 10g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Płatki jaglane na mleku 300 ml ( <i>MLE</i> ), pasta drobiowo-warzywna 60 g ( <i>SEL</i> ), chleb baltonowski 100 g ( <i>GLU</i> ), twaróg hoga 1 szt ( <i>MLE</i> ), sałatka z marchwi i jabłka w.ob. 80 g,	Ziemniaczanka z natką pietruszki 400 g ( <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, Szykóweczka 60 g ( <i>GLU</i> ), chleb baltonowski 100 g ( <i>GLU</i> ), Dżem 1 szt, sałatka z cukinii 80 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>poniedziałek 2024-02-05</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 4 ŁATWOSTRAWNA MIELONA</b>		
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 hoga 1 szt ( <i>MLE</i> ), sałatka z marchwi i jabłka w.ob. 80 g,	jarzyna got w.obr. 150 g ( <i>GLU, SEL</i> ), Kalafiorowa 400 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), klopsik wp gotowany 90 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Ziemniaki 150 g, Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <i>MLE</i> ), jarzyna got w.obr. 150 g ( <i>GLU, SEL</i> ),	masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), herbata z cukrem 250 ml, Szykóweczka 60 g ( <i>GLU</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Dżem 1 szt, sałatka z cukinii 80 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>poniedziałek 2024-02-05</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 6 CUKRZYCOWA</b>		
masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Kawa z mlekiem 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 hoga 1 szt ( <i>MLE</i> ), Mix sałat 30 g, <b>II Śniadanie:</b> pieczywo razowe wasa 2szt 2 szt ( <i>GLU</i> ), jogurt naturalny 100g 1 szt ( <i>MLE</i> ),	Sos jarzynowy 100 g ( <i>GLU, SEL</i> ), Kalafiorowa bez śmietany 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Ziemniaki 150 g, kompot z owoców miesz b/c 250 ml, schab duszony 90 g ( <i>GLU</i> ), fasolka szparagowa 150 g, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z owocami leśnymi bez cukru 200 g,	masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), herbata b/c 250 ml, Szykóweczka 60 g ( <i>GLU</i> ), chleb graham 100 g ( <i>GLU</i> ), rukola 30 g, Ogórek świeży 50 g, Serek topiony 25g 1 szt ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>poniedziałek 2024-02-05</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 14 PŁYNNA WZBOGACONA</b>		
Płatki jaglane na mleku z masłem /zmiksowane/ 500 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> 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> ), <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z jabłkiem /zmiksowany/ 250 ml,	Makaron na mleku /zmiksowany/ 500 ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> 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		