

| Oddział: Pasłek | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-03-18 | | |
| Dieta: PASŁEK - 1 PODSTAWOWA | | |
| Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU, MLE), Bułka grahamka 70 g (GLU), Chleb razowy 30 g (GLU), masło 15g 1 szt (MLE), Szynka z piersi indyka 30 g (GLU), Ser żółty 60 g (MLE), Pomidor 50 g, Mix sałat 30 g, Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE), | Kalafiorowa 400 ml (GLU, SEL), Schab duszony 90 g (GLU), fasolka szparagowa 150 g, Ziemniaki 150 g, Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL), Kompot z owoców mieszanych 250 ml, Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE), | Chleb razowy 100 g (GLU), Masło 15 g 1 szt (MLE), Szynkóweczka 60 g (GLU), Dżem 1 szt, Sałatka z cykorii i kopru 80 g, herbata z cukrem 250 ml, |
| Wartości odżywcze: Energia : 2110.68 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 2024-03-18 | | |
| Dieta: PASŁEK - 2 ŁATWOSTRAWNA | | |
| Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU, MLE), Chleb baltonowski 100 g (GLU), masło 15g 1 szt (MLE), Szynka z piersi indyka 30 g (GLU), Ser deliser 60 g (MLE), Sałatka z marchwi i jabłka 80 g, Mix sałat 30 g, Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE), | Kalafiorowa 400 ml (GLU, SEL), Schab duszony w jarzynie 90/ 150 g (GLU, SEL), Ziemniaki 150 g, Kompot z owoców mieszanych 250 ml, Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE), | Chleb baltonowski 100 g (GLU), Masło 15 g 1 szt (MLE), Szynkóweczka 60 g (GLU), Dżem 1 szt, Sałatka z cukinii 80 g, herbata z cukrem 250 ml, |
| 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 2024-03-18 | | |
| Dieta: PASŁEK - 3 NISKOTŁUSZCZOWA | | |
| Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU, MLE), Masło 10g 1 szt (MLE), Szynka z piersi indyka 30 g (GLU), Ser deliser 60 g (MLE), chleb baltonowski 100 g (GLU), Sałatka z marchwi i jabłka 80 g, Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE), | Ziemniaczanka z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 150 g, Schab duszony w jarzynie 90/ 150 g (GLU, SEL), Kompot z owoców mieszanych 250 ml, Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE), | chleb baltonowski 100 g (GLU), Masło 10g 1 szt (MLE), Szynkóweczka 60 g (GLU), Dżem 1 szt, Sałatka z cukinii 80 g, herbata z cukrem 250 ml, |
| 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 2024-03-18 | | |
| Dieta: PASŁEK - 4 ŁATWOSTRAWNA MIELONA | | |
| Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU, MLE), chleb pszenny 100 g (GLU), masło 15g 1 szt (MLE), Szynka z piersi indyka 60 g (GLU), twaróg haga 1 szt (MLE), Sałatka z marchwi i jabłka 80 g, Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE), | Kalafiorowa 400 ml (GLU, SEL), klopsik wp gotowany 90 g (GLU, JAJ), Jarzynka gotowana 150 g (GLU, SEL), Ziemniaki 150 g, Kompot z owoców mieszanych 250 ml, Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE), | chleb pszenny 100 g (GLU), Masło 15 g 1 szt (MLE), Szynkóweczka 60 g (GLU), Dżem 1 szt, Sałatka z cukinii 80 g, herbata z cukrem 250 ml, |
| 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 2024-03-18 | | |
| Dieta: PASŁEK - 6 CUKRZYCOWA | | |
| Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU, MLE), Bułka grahamka 70 g (GLU), Chleb razowy 30 g (GLU), masło 15g 1 szt (MLE), Szynka z piersi indyka 30 g (GLU), Ser żółty 60 g (MLE), Pomidor 50 g, Mix sałat 30 g, Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE), II Śniadanie: jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE), pieczywo razowe wasa 2szt 2 szt (GLU), | Kalafiorowa bez śmietany 400 ml (GLU, SEL), schab duszony 90 g (GLU), fasolka szparagowa 150 g, Ziemniaki 150 g, Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL), kompot z owoców miesz b/c 250 ml, Podwieczorek: Kisiel z owocami leśnymi bez cukru 200 g, | Chleb razowy 100 g (GLU), Masło 15 g 1 szt (MLE), Szynkóweczka 60 g (GLU), Mus z jabłka bez cukru 50 g, sałatka z cykorii i kopru 80 g, herbata b/c 250 ml, |
| 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 2024-03-18 | | |
| Dieta: PASŁEK - 14 PŁYNNĄ WZBOGACONĄ | | |
| Płatki jaglane z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowane/ 500 ml (GLU, JAJ, MLE), II Śniadanie: Chrupki z mlekiem i masłem /zmiksowane/ 250 ml (MLE), | Ziemniaczanka na schabie z masłem /zmiksowane/ 500 ml (SEL), Podwieczorek: Kisiel z owocami leśnymi /miksowany/ 200 g, | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500 ml (MLE), |
| Wartości odżywcze: Energia : 2137.55 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 | | |