

Oddział: Pasłek		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-03-19</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 1 PODSTAWOWA</b>		
manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Bułka grahamka 70 g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i tuńczyka 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ), Baleron drobiowy 30 g, Sałatka z białej rzodkwi ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ), kawa z ml. 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Lane ciasto na wywarze 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Udko pieczone 150 g, Surówka z marchwi i pora 150 g, ryż brązowy 150 g, sos jarzynowy w.ob. 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), kisiel płynny 250 ml, Pomarańcza 150 g,	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 60 g ( <b>GLU</b> ), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80 g ( <b>GLU, ORZ</b> ), herbata z cukrem 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2368.04 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.05 g; Cholesterol: 496.86 mg; Węglowodany ogółem: 319.99 g; Cukry proste: 44.54 g; Sód: 1428.25 mg; Błonnik pokarmowy: 32.24 g;		
<b>wtorek 2024-03-19</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ), Baleron drobiowy 30 g, Mus z jabłka bez cukru 80 g, kawa z ml. 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Lane ciasto na wywarze 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), udko ćw.got. 150 g, marchew oprószana 150 g ( <b>GLU</b> ), Ryż biały 150 g, sos jarzynowy w.ob. 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), kisiel płynny 250 ml, Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 60 g ( <b>GLU</b> ), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałatka z selera i jabłka 80 g ( <b>SEL</b> ), herbata z cukrem 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2371.31 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.89 g; Cholesterol: 499.96 mg; Węglowodany ogółem: 325.22 g; Cukry proste: 58.22 g; Sód: 1783.09 mg; Błonnik pokarmowy: 31.65 g;		
<b>wtorek 2024-03-19</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 3 NISKOTŁUSZCZOWA</b>		
manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ), Baleron drobiowy 30 g, Mus z jabłka bez cukru 80 g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Lane ciasto na wywarze 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), udko ćw.got. 150 g, marchew oprószana 150 g ( <b>GLU</b> ), Ryż biały 150 g, Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), kisiel płynny 250 ml, Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 60 g ( <b>GLU</b> ), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałatka z selera i jabłka 80 g ( <b>SEL</b> ), herbata z cukrem 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2298.31 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.89 g; Cholesterol: 475.16 mg; Węglowodany ogółem: 325.15 g; Cukry proste: 58.22 g; Sód: 1782.19 mg; Błonnik pokarmowy: 31.65 g;		
<b>wtorek 2024-03-19</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 4 ŁATWOSTRAWNA MIELONA</b>		
manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ), Baleron drobiowy 30 g, Mus z jabłka bez cukru 80 g, kawa z ml. 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Lane ciasto na wywarze 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), potrawka z udką ćwiartki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ), marchew oprószana 150 g ( <b>GLU</b> ), Ryż biały 150 g, Kisiel płynny 250 ml, Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	chleb pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka gotowana 60 g ( <b>SOJ</b> ), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałatka z selera i jabłka 80 g ( <b>SEL</b> ), herbata z cukrem 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2288.57 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.63 g; Cholesterol: 433.90 mg; Węglowodany ogółem: 310.46 g; Cukry proste: 57.58 g; Sód: 1224.91 mg; Błonnik pokarmowy: 30.60 g;		
<b>wtorek 2024-03-19</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 6 CUKRZYCOWA</b>		
manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Bułka grahamka 70 g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ), Baleron drobiowy 30 g, Sałatka z białej rzodkwi ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ), kawa z ml b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> kalafior z pieca z ziołami 150 g ( <b>MLE</b> ),	Lane ciasto na wywarze 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), udko ćw.got. 150 g, Surówka z marchwi i pora 150 g, ryż brązowy 150 g, sos jarzynowy w.ob. 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), kisiel płynny b/c 250 ml, <b>Podwieczorek:</b> kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 60 g ( <b>GLU</b> ), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80 g ( <b>GLU, ORZ</b> ), herbata b/c 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2344.40 kcal; Białko ogółem: 115.20 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.65 g; Cholesterol: 495.30 mg; Węglowodany ogółem: 301.97 g; Cukry proste: 12.34 g; Sód: 1204.18 mg; Błonnik pokarmowy: 33.04 g;		
<b>wtorek 2024-03-19</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 14 PŁYNNA WZBOGACONA</b>		
Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Bułka maślana na mleku z masłem /zmiksowana/ 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Rosół z ćw.udka z masłem /zmiksowane/ 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Budyń płynny z masłem 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	Płatki jaglane z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowane/ 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2375.54 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.75 g; Cholesterol: 884.30 mg; Węglowodany ogółem: 302.29 g; Cukry proste: 22.28 g; Sód: 1698.34 mg; Błonnik pokarmowy: 11.31 g;		