

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Pasłek		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-20 Dieta: PASŁĘK - 1 PODSTAWOWA		
Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka grahamka 70 g (GLU), Chleb razowy 30 g (GLU), masło 15g 1 szt (MLE), Szyunka z piersi indyka 30 g (GLU), Ser żółty 60 g (MLE), surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100 g, Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE),	Kalaforowa 400 ml (GLU, MLE, SEL), Schab duszony 90 g (GLU), fasolka szparagowa 150 g, Ziemniaki 150 g, Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL), Kompot z jabłka z cukrem 250 ml, Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE),	Chleb razowy 100 g (GLU), Masło 15 g 1 szt (MLE), Szynekoweczka 60 g (GLU), Dżem 1 szt, Ogórek świeży 50 g, rukola 30 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 2024-05-20 Dieta: PASŁĘK - 2 ŁATWOSTRAWNA		
Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb baltonowski 100 g (GLU), masło 15g 1 szt (MLE), Szyunka z piersi indyka 30 g (GLU), Ser deliser 60 g (MLE), Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 80 g, Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE),	Kalaforowa 400 ml (GLU, MLE, SEL), Schab duszony 90 g (GLU), Jarzyna gotowana 150 g (GLU, SEL), Ziemniaki 150 g, Kompot z jabłka z cukrem 250 ml, Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE),	Chleb baltonowski 100 g (GLU), Masło 15 g 1 szt (MLE), Szynekoweczka 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 2024-05-20 Dieta: PASŁĘK - 3 NISKOTŁUSZCZOWA		
Ryż na mleku 300 ml (MLE), Masło 10g 1 szt (MLE), Szyunka z piersi indyka 30 g (GLU), Ser deliser 60 g (MLE), chleb baltonowski 100 g (GLU), Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 80 g, Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE),	Manna na wywarze 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 150 g, Jarzyna gotowana 150 g (GLU, SEL), Schab duszony 90 g (GLU), Kompot z jabłka z cukrem 250 ml, Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE),	chleb baltonowski 100 g (GLU), Masło 10g 1 szt (MLE), Szynekoweczka 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 2024-05-20 Dieta: PASŁĘK - 4 ŁATWOSTRAWNA MIELONA		
Ryż na mleku 300 ml (MLE), chleb pszenny 100 g (GLU), masło 15g 1 szt (MLE), Szyunka z piersi indyka 60 g (GLU), twarożek haga 1 szt (MLE), Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 80 g, Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE),	Kalaforowa 400 ml (GLU, MLE, SEL), klopsik wp gotowany 90 g (GLU, JAJ), Jarzyna gotowana 150 g (GLU, SEL), Ziemniaki 150 g, Kompot z jabłka z cukrem 250 ml, Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE),	chleb pszenny 100 g (GLU), Masło 15 g 1 szt (MLE), Szynekoweczka 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 2024-05-20 Dieta: PASŁĘK - 6 CUKRZYCOWA		
Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka grahamka 70 g (GLU), Chleb razowy 30 g (GLU), masło 15g 1 szt (MLE), Szyunka z piersi indyka 30 g (GLU), Ser żółty 60 g (MLE), surówka z kapusty pekińskiej z papryką 100 g, Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE), II Śniadanie: jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE), pieczywo razowe waga 2szt 2 szt (GLU),	Kalaforowa 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 jabłka z miętą bez cukru 250 ml, Podwieczorek: Kisiel z owocami leśnymi bez cukru 200 g,	Chleb razowy 100 g (GLU), Masło 15 g 1 szt (MLE), Szynekoweczka 60 g (GLU), Twarożek haga 1 szt (MLE), Ogórek świeży 50 g, rukola 30 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 2024-05-20 Dieta: PASŁĘK - 14 PŁYNNA WZBOGAĆONA		
Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500 ml (GLU, JAJ, MLE), II Śniadanie: Chrupki z mlekiem, jajkiem i masłem /zmiksowane/ 250 ml (MLE),	Ziemniaczanka na schabie z masłem /zmiksowane/ 500 ml (MLE, 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;		