

| Oddział: Pasłek  |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>wtorek 2024-06-04</b>   |  |   |
| <b>Dieta: PASŁEK - 1 PODSTAWOWA</b>  |  |   |
| Płatki jęczmienne 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 makreli 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ), Polędwica sopočka 30 g ( <b>GLU</b> ), Kalarepa 30 g, Pomidorki koktajlowe 30 g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),   | Fasolowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), filet drob smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), surówka wiosenna 150 g, Ziemniaki 150 g, Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, Pomarańcza 150 g,  | Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Ser tostowy 60 g ( <b>MLE</b> ), Szyńka z piersi indyka 30 g ( <b>GLU</b> ), Jabłko 150 g, herbata z cukrem 250 ml,                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2282.02 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.33 g; Cholesterol: 364.69 mg; Węglowodany ogółem: 292.47 g; Cukry proste: 35.34 g; Sód: 1044.73 mg; Błonnik pokarmowy: 34.15 g;   |  |   |
| <b>wtorek 2024-06-04</b>   |  |   |
| <b>Dieta: PASŁEK - 2 ŁATWOSTRAWNA</b>  |  |   |
| Płatki jęczmienne 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> ), Polędwica sopočka 30 g ( <b>GLU</b> ), Mus z jabłka bez cukru 80 g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),   | Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ), filet drob got. 90 g ( <b>GLU</b> ), marchew oprószana 150 g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150 g, Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ),             | chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyńka z piersi indyka 60 g ( <b>GLU</b> ), miód 25 g, sałatka z selera i jabłka 80 g ( <b>SEL</b> ), herbata z cukrem 250 ml, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2216.09 kcal; Białko ogółem: 117.72 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.17 g; Cholesterol: 382.59 mg; Węglowodany ogółem: 328.17 g; Cukry proste: 37.72 g; Sód: 1596.48 mg; Błonnik pokarmowy: 32.62 g;   |  |   |
| <b>wtorek 2024-06-04</b>   |  |   |
| <b>Dieta: PASŁEK - 3 NISKOTŁUSZCZOWA</b>   |  |   |
| Płatki jęczmienne 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> ), Polędwica sopočka 30 g ( <b>GLU</b> ), Mus z jabłka bez cukru 80 g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),   | Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ), Filet drobiowy gotowany 90 g ( <b>GLU</b> ), marchew oprószana 150 g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150 g, Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kompot z owoców mieszanych 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ),              | chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyńka z piersi indyka 60 g ( <b>GLU</b> ), miód 25 g, sałatka z selera i jabłka 80 g ( <b>SEL</b> ), herbata z cukrem 250 ml,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2169.26 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 37.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.34 g; Cholesterol: 389.09 mg; Węglowodany ogółem: 314.59 g; Cukry proste: 37.42 g; Sód: 1856.09 mg; Błonnik pokarmowy: 31.42 g;   |  |   |
| <b>wtorek 2024-06-04</b>   |  |   |
| <b>Dieta: PASŁEK - 4 ŁATWOSTRAWNA MIELONA</b>  |  |   |
| Płatki jęczmienne 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> ), Polędwica sopočka 30 g ( <b>GLU</b> ), Mus z jabłka bez cukru 80 g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),   | Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ), Potrawka drobiowa z piersi 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ), marchew oprószana 150 g ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki 150 g, Kompot z owoców mieszanych 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ),   | chleb pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyńka z piersi indyka 60 g ( <b>GLU</b> ), miód 25 g, sałatka z selera i jabłka 80 g ( <b>SEL</b> ), herbata z cukrem 250 ml,     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2076.79 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 11.27 g; Cholesterol: 321.50 mg; Węglowodany ogółem: 319.31 g; Cukry proste: 38.35 g; Sód: 1312.41 mg; Błonnik pokarmowy: 31.37 g;   |  |   |
| <b>wtorek 2024-06-04</b>   |  |   |
| <b>Dieta: PASŁEK - 6 CUKRZYCOWA</b>  |  |   |
| Płatki jęczmienne 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> ), Polędwica sopočka 30 g ( <b>GLU</b> ), Kalarepa 30 g, Pomidorki koktajlowe 30 g, Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Koktajl truskawkowy bez cukru 200 g ( <b>MLE</b> ), | Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ), filet drob got. 90 g ( <b>GLU</b> ), surówka wiosenna 150 g, Ziemniaki 150 g, Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych bez cukru 250 ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ), | Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Ser tostowy 60 g ( <b>MLE</b> ), Szyńka z piersi indyka 30 g ( <b>GLU</b> ), Jabłko 150 g, Herbata bez cukru 250 ml,                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2380.11 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.54 g; Cholesterol: 404.53 mg; Węglowodany ogółem: 270.80 g; Cukry proste: 8.87 g; Sód: 1270.47 mg; Błonnik pokarmowy: 35.14 g;  |  |   |
| <b>wtorek 2024-06-04</b>   |  |   |
| <b>Dieta: PASŁEK - 14 PŁYNNĄ WZBOGAĆONĄ</b>  |  |   |
| Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Bułka maślana na mleku z masłem /zmiksowana/ 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),   | Ryż na filecie z masłem /zmiksowany/ 500 ml ( <b>SEL</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Budyń płynny z masłem 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),  | Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500 ml ( <b>MLE</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2375.56 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.75 g; Cholesterol: 884.30 mg; Węglowodany ogółem: 302.30 g; Cukry proste: 22.28 g; Sód: 1698.36 mg; Błonnik pokarmowy: 11.31 g;   |  |   |