

Oddział: Pasłek		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-08-19</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 1 PODSTAWOWA</b>		
makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Bułka grahamka 70 g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 60 g ( <b>GLU</b> ), Ser deliser 20g 1 szt ( <b>MLE</b> ), S urówka z mixu sałat i rzodkiewki 80 g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Ogórkowa w. ob. 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Klopsik drobiowy z pieca 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), surówka z warzyw mieszanych 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 150 g, Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, Jabłko 150 g,	Chleb mieszany 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 60 g, polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU</b> ), Ogórek świeży 50 g, Papryka 30 g, herbata z cukrem 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2258.38 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.73 g; Cholesterol: 250.05 mg; Węglowodany ogółem: 344.61 g; Cukry proste: 37.77 g; Sód: 1178.24 mg; Błonnik pokarmowy: 33.39 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-19</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 60 g ( <b>GLU</b> ), Ser deliser 20g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z buraczków 80 g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ), klopsik drobiowy z pieca 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sałatka z selera i jabłka z natką pietruszki 150 g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki 150 g, Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 60 g ( <b>GLU</b> ), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80 g, herbata z cukrem 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2183.35 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 46.48 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 11.48 g; Cholesterol: 242.87 mg; Węglowodany ogółem: 375.16 g; Cukry proste: 47.15 g; Sód: 1219.30 mg; Błonnik pokarmowy: 31.63 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-19</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 3 NISKOTŁUSZCZOWA</b>		
makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynek wędzany 60 g ( <b>GLU</b> ), Ser deliser 20g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z buraczków 80 g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ), klopsik drobiowy z pieca 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sałatka z selera i jabłka z natką pietruszki 150 g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki 150 g, Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kompot z owoców mieszanych 250 ml, Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 60 g ( <b>GLU</b> ), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80 g, Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2135.32 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 12.16 g; Cholesterol: 226.07 mg; Węglowodany ogółem: 332.90 g; Cukry proste: 40.59 g; Sód: 1268.42 mg; Błonnik pokarmowy: 31.55 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-19</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 4 ŁATWOSTRAWNA MIELONA</b>		
Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynek wędzany 60 g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z buraczków 80 g, kawa z ml. 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ), klopsik drobiowy z pieca 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sałatka z selera i jabłka z natką pietruszki 150 g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki 150 g, Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kompot z owoców mieszanych 250 ml, Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	chleb pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 60 g ( <b>GLU</b> ), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80 g, herbata z cukrem 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2132.40 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 44.52 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 10.89 g; Cholesterol: 244.31 mg; Węglowodany ogółem: 333.43 g; Cukry proste: 45.99 g; Sód: 923.22 mg; Błonnik pokarmowy: 31.55 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-19</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 6 CUKRZYCOWA</b>		
makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Bułka grahamka 70 g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 60 g ( <b>GLU</b> ), Ser deliser 20g 1 szt ( <b>MLE</b> ), S urówka z mixu sałat i rzodkiewki 80 g, Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> kisiel z truskawkami b/c 200 g,	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ), klopsik drobiowy z pieca 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), surówka z warzyw mieszanych 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 150 g, Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), kompot z owoców mieszanych bez cukru 250 ml, <b>Podwieczorek:</b> Brokuł gotowany 150 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 60 g, polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU</b> ), Ogórek świeży 50 g, Papryka 30 g, Herbata bez cukru 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2387.96 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.81 g; Cholesterol: 267.67 mg; Węglowodany ogółem: 336.24 g; Cukry proste: 8.79 g; Sód: 685.38 mg; Błonnik pokarmowy: 33.65 g;		
<b>poniedziałek 2024-08-19</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 14 PŁYNNĄ WZBOGAĆONĄ</b>		
Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z truskawkami /zmiksowany/ 200 g,	Ryż z mięsem drobiowym z masłem /zmiksowany/ 500 ml ( <b>SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Chrupki z mlekiem, jajkiem i masłem /zmiksowane/ 250 ml ( <b>MLE</b> ),	Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500 ml ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2132.05 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.18 g; Cholesterol: 295.30 mg; Węglowodany ogółem: 251.60 g; Cukry proste: 12.20 g; Sód: 1109.35 mg; Błonnik pokarmowy: 8.82 g;		