

Oddział: Pasłęk		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-08-30</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 1 PODSTAWOWA</b>		
płatki owsiane 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> ), Krem orzechowy 1 szt ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ), ogórek świeży 50 g, Mix sałat z dresingiem 30 g, kawa z ml. 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Brokułowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Filet z dorsza smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), surówka z kap. młodej z koperkiem 150 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemiaki 150 g, Kompot z jabłka z cukrem 250 ml, Koktajl truskawka-czarna porz. 200 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), serek tartare 20g 1 szt ( <b>MLE</b> ), ćwikła z chrzanem 50 g, pomidorki koktajlowe 30 g, herbata z cukrem 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2161.92 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.19 g; Cholesterol: 205.48 mg; Węglowodany ogółem: 280.39 g; Cukry proste: 46.03 g; Sód: 1636.23 mg; Błonnik pokarmowy: 34.30 g;		
<b>piątek 2024-08-30</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
płatki owsiane 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> ), Krem orzechowy 1 szt ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ), Mix sałat z dresingiem 30 g, kawa z ml. 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Brokułowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), filet z dorsza z pieca 90 g ( <b>GLU</b> ), sos grecki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemiaki 150 g, Kompot z jabłka z cukrem 250 ml, Koktajl truskawka-czarna porz. 200 g ( <b>MLE</b> ),	chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pasztet drobiowy 50 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), serek tartare 20g 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałatka z buraczków 80 g, herbata z cukrem 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2104.83 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 49.16 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.00 g; Cholesterol: 385.37 mg; Węglowodany ogółem: 316.95 g; Cukry proste: 45.70 g; Sód: 1474.40 mg; Błonnik pokarmowy: 31.85 g;		
<b>piątek 2024-08-30</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 3 NISKOTŁUSZCZOWA</b>		
płatki owsiane 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> ), Mus z jabłka bez cukru 80 g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Szyunka z piersi indyka 30 g ( <b>GLU</b> ),	Brokułowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), filet z dorsza z pieca 90 g ( <b>GLU</b> ), sos grecki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemiaki 150 g, Kompot z jabłka z cukrem 250 ml, Koktajl truskawka-czarna porzeczka 200 g ( <b>MLE</b> ),	chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Baleron drobiowy 60 g, serek tartare 20g 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałatka z buraczków 80 g, herbata z cukrem 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2055.89 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 39.86 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.99 g; Cholesterol: 291.58 mg; Węglowodany ogółem: 316.17 g; Cukry proste: 57.68 g; Sód: 1272.36 mg; Błonnik pokarmowy: 31.44 g;		
<b>piątek 2024-08-30</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 4 ŁATWOSTRAWNA MIELONA</b>		
Płatki owsiane 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> ), Krem orzechowy 1 szt ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ), Mus z jabłka bez cukru 80 g, kawa z ml. 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Brokułowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), pulpet rybny 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL</b> ), sos grecki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemiaki 150 g, Kompot z jabłka z cukrem 250 ml, sos grecki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Koktajl truskawka-czarna porzeczka 200 g ( <b>MLE</b> ),	chleb pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Baleron drobiowy 60 g, serek tartare 20g 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałatka z buraczków 80 g, herbata z cukrem 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2129.04 kcal; Białko ogółem: 80.05 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.13 g; Cholesterol: 249.56 mg; Węglowodany ogółem: 307.15 g; Cukry proste: 48.71 g; Sód: 851.23 mg; Błonnik pokarmowy: 31.70 g;		
<b>piątek 2024-08-30</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 6 CUKRZYCOWA</b>		
płatki owsiane 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> ), Szyunka z piersi indyka 30 g ( <b>GLU</b> ), ogórek świeży 50 g, Mix sałat z dresingiem 30 g, kawa z ml b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sałatka Caprese 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ),	Brokułowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), filet z dorsza z pieca 90 g ( <b>GLU</b> ), surówka z kap. młodej z koperkiem 150 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemiaki 150 g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250 ml, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), pasztet drob. 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), ćwikła z chrzanem 50 g, pomidorki koktajlowe 30 g, serek tartare 20g 1 szt ( <b>MLE</b> ), herbata b/c 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2142.61 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.33 g; Cholesterol: 260.77 mg; Węglowodany ogółem: 271.81 g; Cukry proste: 17.30 g; Sód: 1335.97 mg; Błonnik pokarmowy: 35.84 g;		
<b>piątek 2024-08-30</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 14 PŁYNNĄ WZBOGAĆONĄ</b>		
Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy /zmiksowany/ 200 g ( <b>MLE</b> ),	Manna na filecie z masłem /zmiksowana/ 500 ml ( <b>GLU, 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 : 2391.01 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 74.40 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.54 g; Cholesterol: 289.30 mg; Węglowodany ogółem: 301.11 g; Cukry proste: 11.23 g; Sód: 1802.11 mg; Błonnik pokarmowy: 12.16 g;		