

Oddział: Pasłek		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-09-17</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 sopocka 30 g ( <b>GLU</b> ), Kalarepa 50 g, Pomidorki koktajlowe 30 g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Grochowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), filet drobiu smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ), ziemniaki 150 g, Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml, Nektarynka 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> ), Mix sałat z dressingiem 30 g, Papryka 50 g, herbata z cukrem 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2282.02 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.33 g; Cholesterol: 264.69 mg; Węglowodany ogółem: 292.47 g; Cukry proste: 35.34 g; Sód: 1044.73 mg; Błonnik pokarmowy: 34.15 g;		
<b>wtorek 2024-09-17</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb balonow ski 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 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 z pieca 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 balonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyńka z piersi indyka 60 g ( <b>GLU</b> ), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z buraczków 80 g, herbata z cukrem 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2216.09 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.17 g; Cholesterol: 282.59 mg; Węglowodany ogółem: 328.17 g; Cukry proste: 37.72 g; Sód: 1596.48 mg; Błonnik pokarmowy: 32.62 g;		
<b>wtorek 2024-09-17</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 3 NISKOTŁUSZCZOWA</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb balonow ski 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 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 z pieca 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 balonow ski 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyńka z piersi indyka 60 g ( <b>GLU</b> ), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z buraczków 80 g, herbata z cukrem 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2169.26 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 37.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.34 g; Cholesterol: 289.09 mg; Węglowodany ogółem: 314.59 g; Cukry proste: 37.42 g; Sód: 1856.09 mg; Błonnik pokarmowy: 31.42 g;		
<b>wtorek 2024-09-17</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 sopocka 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> ), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z buraczków 80 g, herbata z cukrem 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2076.79 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 11.27 g; Cholesterol: 261.50 mg; Węglowodany ogółem: 319.31 g; Cukry proste: 38.35 g; Sód: 1312.41 mg; Błonnik pokarmowy: 31.37 g;		
<b>wtorek 2024-09-17</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 sopocka 30 g ( <b>GLU</b> ), Kalarepa 50 g, Pomidorki koktajlowe 30 g, Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy bez cukru 200 g ( <b>MLE</b> ),	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ), Filet drobiowy gotowany z pieca 90 g ( <b>GLU</b> ), mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ), ziemniaki 150 g, kompot z owoców mieszanych 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> ), Ser tostowy 60 g ( <b>MLE</b> ), Szyńka z piersi indyka 30 g ( <b>GLU</b> ), Mix sałat z dressingiem 30 g, Papryka 50 g, Herbata bez cukru 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2380.11 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.54 g; Cholesterol: 301.53 mg; Węglowodany ogółem: 270.80 g; Cukry proste: 8.87 g; Sód: 1270.47 mg; Błonnik pokarmowy: 35.14 g;		
<b>wtorek 2024-09-17</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 14 PŁYNNA WZBOGAĆONA</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> ),	Ryż na filecie z masłem /zmiksowany/ 500 ml ( <b>SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> 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: 95.98 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.75 g; Cholesterol: 294.30 mg; Węglowodany ogółem: 302.30 g; Cukry proste: 22.28 g; Sód: 1698.36 mg; Błonnik pokarmowy: 11.31 g;		