

Oddział: Pasłek		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-10-14</b> <b>Dieta: PASŁEK - 1 PODSTAWOWA</b>		
Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ), Bułka grahamka 70 g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka z piersi indyka 30 g ( <b>GLU</b> ), Ser żółty 60 g, surówka z kapusty pekińskiej z papryką z olejem 100 g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Klopsik drobiowy duszony 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ziemniaki 150 g, Kompot z jabłka z cukrem 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), surówka z kap. białej 150 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynekoweczka 60 g ( <b>GLU</b> ), Dżem 1 szt, Sałatka z ogórka świeżego i rukoli z olejem 80 g, herbata z cukrem 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>poniedziałek 2024-10-14</b> <b>Dieta: PASŁEK - 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ), Chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka z piersi indyka 30 g ( <b>GLU</b> ), Ser deliser 60 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80 g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Klopsik drobiowy duszony 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 150 g, ziemniaki 150 g, Kompot z jabłka z cukrem 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ),	Chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynekoweczka 60 g ( <b>GLU</b> ), Dżem 1 szt, Sałatka z cukinii 80 g, herbata z cukrem 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>poniedziałek 2024-10-14</b> <b>Dieta: PASŁEK - 3 NISKOTŁUSZCZOWA</b>		
Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ), Masło 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka z piersi indyka 60 g ( <b>GLU</b> ), Ser deliser 20 g ( <b>MLE</b> ), Chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), Pomidor bez skóry 80 g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), ziemniaki 150 g, Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 150 g, Klopsik drobiowy duszony 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kompot z jabłka z cukrem 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ),	Chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynekoweczka 60 g ( <b>GLU</b> ), Dżem 1 szt, Sałatka z cukinii 80 g, herbata z cukrem 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>poniedziałek 2024-10-14</b> <b>Dieta: PASŁEK - 4 ŁATWOSTRAWNA MIELONA</b>		
Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka z piersi indyka 60 g ( <b>GLU</b> ), twaróg hoga 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 80 g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Klopsik drobiowy duszony 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sałatka z marchwi i jabłka z olejem 150 g, ziemniaki 150 g, Kompot z jabłka z cukrem 250 ml, Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ),	chleb pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynekoweczka 60 g ( <b>GLU</b> ), Dżem 1 szt, Sałatka z cukinii 80 g, herbata z cukrem 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2074.64 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.71 g; Cholesterol: 255.18 mg; Węglowodany ogółem: 283.55 g; Cukry proste: 34.53 g; Sód: 1725.41 mg; Błonnik pokarmowy: 33.13 g;		
<b>poniedziałek 2024-10-14</b> <b>Dieta: PASŁEK - 6 CUKRZYCOWA</b>		
Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ), Bułka grahamka 70 g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka z piersi indyka 30 g ( <b>GLU</b> ), Ser żółty 60 g, surówka z kapusty pekińskiej z papryką z olejem 100 g, Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ), pieczywo razowe waga 2szt 2 szt ( <b>GLU</b> ),	Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Klopsik drobiowy duszony 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), surówka z kap. białej 150 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), ziemniaki 150 g, Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kompot z jabłka 250 ml, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z owocami leśnymi bez cukru 200 g,	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynekoweczka 60 g ( <b>GLU</b> ), Twaróg hoga 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z ogórka świeżego i rukoli z olejem 80 g, Herbata bez cukru 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>poniedziałek 2024-10-14</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> Chrupki z mlekiem, jajkiem i masłem /zmiksowane/ 250 ml ( <b>MLE</b> ),	Ziemniaczanka z mięsem indyjskim /zmiksowana/ 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z owocami leśnymi /miksowany/ 200 g,	Ryż z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowany/ 500 ml ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2137.55 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.51 g; Cholesterol: 295.30 mg; Węglowodany ogółem: 236.30 g; Cukry proste: 12.60 g; Sód: 1431.85 mg; Błonnik pokarmowy: 12.42 g;		