

Oddział: Pasłęk		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-10-23</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 1 PODSTAWOWA</b>		
Zacierka 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> ), Kielbasa krakowska 60 g ( <b>GLU</b> ), Dżem 1 szt, Pomidor 50 g, papryka 30 g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Kalańiorowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Kotlet schabowy smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Fasolka szparagowa 150 g, ziemniaki 150 g, Kompot z jabłka z cukrem 250 ml, Jabłko 150 g,	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i makreli 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Baleron drobiowy 30 g, Herbata z cukrem 250 ml, ogórek świeży 80 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2208.92 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.32 g; Cholesterol: 285.86 mg; Węglowodany ogółem: 259.14 g; Cukry proste: 39.16 g; Sód: 1767.31 mg; Błonnik pokarmowy: 31.88 g;		
<b>środa 2024-10-23</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 2 ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb bałt 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 60 g ( <b>GLU</b> ), Dżem 1 szt, Sałatka z buraczków 80 g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Kalańiorowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Schab duszony 90 g ( <b>GLU</b> ), Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ), ziemniaki 150 g, Kompot z jabłka z cukrem 250 ml, Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i gotowanego mintaja 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Baleron drobiowy 30 g, Herbata z cukrem 250 ml, P omidor bez skóry 80 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2182.73 kcal; Białko ogółem: 76.61 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.06 g; Cholesterol: 224.88 mg; Węglowodany ogółem: 260.75 g; Cukry proste: 39.24 g; Sód: 1824.23 mg; Błonnik pokarmowy: 31.72 g;		
<b>środa 2024-10-23</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 3 NISKOTŁUSZCZOWA</b>		
Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 60 g ( <b>GLU</b> ), Dżem 1 szt, Sałatka z buraczków 80 g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Manna na wywarze 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Schab duszony z pieca 90 g ( <b>GLU</b> ), Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ), ziemniaki 150 g, Kompot z jabłka z cukrem 250 ml, Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), Pasta z twarogu i gotowanego mintaja 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Baleron drobiowy 30 g, masło 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Herbata z cukrem 250 ml, Pomidor bez skóry 80 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2068.53 kcal; Białko ogółem: 72.89 g; Tłuszcz: 45.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.08 g; Cholesterol: 183.98 mg; Węglowodany ogółem: 260.42 g; Cukry proste: 38.66 g; Sód: 1988.13 mg; Błonnik pokarmowy: 31.42 g;		
<b>środa 2024-10-23</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 4 ŁATWOSTRAWNA MIELONA</b>		
Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka 60 g ( <b>GLU</b> ), Dżem 1 szt, Sałatka z buraczków 80 g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Kalańiorowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Klopsik ze schabu gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ), ziemniaki 150 g, Kompot z jabłka z cukrem 250 ml, Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	chleb pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i gotowanego mintaja 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Baleron drobiowy 30 g, Herbata z cukrem 250 ml, Pomidor bez skóry 80 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2155.13 kcal; Białko ogółem: 76.36 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.68 g; Cholesterol: 248.70 mg; Węglowodany ogółem: 267.28 g; Cukry proste: 37.96 g; Sód: 1361.12 mg; Błonnik pokarmowy: 31.88 g;		
<b>środa 2024-10-23</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 6 CUKRZYCOWA</b>		
Zacierka 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> ), Kielbasa krakowska 60 g ( <b>GLU</b> ), Dżem 1 szt, Pomidor 50 g, papryka 30 g, Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Kalańiorowa bez śmietany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Schab duszony 90 g ( <b>GLU</b> ), Fasolka szparagowa 150 g, ziemniaki 150 g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250 ml, Sos jarzynowy 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Surówka z kalarepy z jogurtem i koperkiem 100 g,	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 15 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i gotowanego mintaja 60g ( <b>RYB, MLE</b> ), Baleron drobiowy 30 g, Herbata bez cukru 250 ml, ogórek świeży 80g
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2246.68 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.81 g; Cholesterol: 281.06 mg; Węglowodany ogółem: 247.67 g; Cukry proste: 31.00 g; Sód: 1721.75 mg; Błonnik pokarmowy: 33.00 g;		
<b>środa 2024-10-23</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 14 PŁYNNA WZBOGAČONA</b>		
Manna z masłem, jajkiem, mlekiem w proszku /zmiksowana/ 500 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Galaretką z chrupkami /zmiksowana/ 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Kalańiorowa na schabie /zmiksowana/ 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty z masłem i mlekiem /zmiksowane/ 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 : 2232.05 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.82 g; Cholesterol: 313.10 mg; Węglowodany ogółem: 247.63 g; Cukry proste: 18.46 g; Sód: 1312.60 mg; Błonnik pokarmowy: 13.17 g;		