

Oddział: Pasłek		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-12-01</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 1</b>		
masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Mix салат 30 g , płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), kawa z ml. 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), papryka 30 g , twaróg z jogurtem 60 g ( <i>MLE</i> ), miód 25 g ,	brokułowa mr. ze śm. w.ob. 400 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), losoś z pieca 90 g ( <i>RYB</i> ), Ziemniaki z koperkiem 150 g , kompot truskawkowy z/c 250 ml , surówka z kapusty kiszzonej 150 g , Koktajl truskawka-czarna porz. 200 g ( <i>MLE</i> ),	masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), herbata z cukrem 250 ml , Paszтет drobiowy 50 g ( <i>GLU, MLE, SEL, GOR</i> ), ćwikła z chrzanem 50 g , chleb graham 100 g ( <i>GLU</i> ), pomidorki koktajlowe 30 g , serek tartare 20g 1 szt ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2065.38 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 35.99 g; Cholesterol: 235.06 mg; Węglowodany ogółem: 272.34 g; Cukry proste: 57.18 g; Sód: 2847.22 mg; Błonnik pokarmowy: 27.68 g;		
<b>piątek 2023-12-01</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 2</b>		
masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), kawa z ml. 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), miód 25 g , chleb baltonowski 100 g ( <i>GLU</i> ), twaróg z jogurtem 60 g ( <i>MLE</i> ), Mix салат 30 g ,	brokułowa mr. ze śm. w.ob. 400 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), filet z dorsza z pieca 90 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ), Ziemniaki z koperkiem 150 g , kompot truskawkowy z/c 250 ml , bukiet warzyw gotowanych 150 g , Koktajl truskawka-czarna porz. 200 g ( <i>MLE</i> ),	masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), herbata z cukrem 250 ml , Paszтет drobiowy 50 g ( <i>GLU, MLE, SEL, GOR</i> ), chleb baltonowski 100 g ( <i>GLU</i> ), serek tartare 20g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Sałatka z marchwi 80 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2122.90 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 37.41 g; Cholesterol: 242.98 mg; Węglowodany ogółem: 289.80 g; Cukry proste: 58.75 g; Sód: 2485.94 mg; Błonnik pokarmowy: 24.27 g;		
<b>piątek 2023-12-01</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 3</b>		
Masło 10g 1 szt ( <i>MLE</i> ), płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Mus z jabłka 80 g , chleb baltonowski 100 g ( <i>GLU</i> ), twaróg z jogurtem 60 g ( <i>MLE</i> ),	brokułowa mr. ze śm. w.ob. 400 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), filet z dorsza z pieca 90 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ), Ziemniaki z koperkiem 150 g , kompot truskawkowy z/c 250 ml , sos grecki 150 g ( <i>GLU, SEL</i> ), Koktajl truskawka-czarna porz. 200 g ( <i>MLE</i> ),	Masło 10g 1 szt ( <i>MLE</i> ), herbata z cukrem 250 ml , szynka gotowana 60 g ( <i>SOJ</i> ), chleb baltonowski 100 g ( <i>GLU</i> ), serek tartare 20g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Sałatka z marchwi 80 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1935.46 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 33.10 g; Cholesterol: 146.21 mg; Węglowodany ogółem: 282.97 g; Cukry proste: 68.69 g; Sód: 1815.36 mg; Błonnik pokarmowy: 25.20 g;		
<b>piątek 2023-12-01</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 4</b>		
masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), kawa z ml. 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Twaróg z jogurtem 60 g ( <i>MLE</i> ), miód 25 g , Mus z jabłka 80 g ,	brokułowa mr. ze śm. w.ob. 400 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), pulpet rybny 90 g ( <i>GLU, JAJ, RYB, OZI, MLE, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Ziemniaki z koperkiem 150 g , kompot truskawkowy z/c 250 ml , bukiet warzyw gotowanych 150 g , sos grecki 150 g ( <i>GLU, SEL</i> ),	masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), herbata z cukrem 250 ml , Szynka gotowana 60 g ( <i>SOJ</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), serek tartare 20g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Sałatka z marchwi 80 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1960.97 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 37.64 g; Cholesterol: 246.36 mg; Węglowodany ogółem: 284.59 g; Cukry proste: 46.95 g; Sód: 1528.02 mg; Błonnik pokarmowy: 26.89 g;		
<b>piątek 2023-12-01</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 6</b>		
masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Mix салат 30 g , płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), kawa z ml b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Mus z jabłka 50 g , Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), papryka 30 g , twaróg z jogurtem 60 g ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> koktajl truskawka-czarna porz. b/c 200 g ( <i>MLE</i> ),	brokułowa mr. ze śm. w.ob. 400 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), filet z dorsza z pieca 90 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ), Ziemniaki z koperkiem 150 g , kompot truskawkowy b/c 250 ml , surówka z kapusty kiszzonej 150 g , <b>Podwieczorek:</b> wafle ryżowe 30 g , sok pomidorowy 0,33 1 szt ,	masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), herbata b/c 250 ml , paszтет drob. 50 g ( <i>GLU, MLE, SEL, GOR</i> ), ćwikła z chrzanem 50 g , chleb graham 100 g ( <i>GLU</i> ), pomidorki koktajlowe 30 g , serek tartare 20g 1 szt ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1931.58 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 36.13 g; Cholesterol: 235.06 mg; Węglowodany ogółem: 235.95 g; Cukry proste: 7.98 g; Sód: 2841.22 mg; Błonnik pokarmowy: 30.08 g;		
<b>piątek 2023-12-01</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 14</b>		
Płatki jaglane na mleku z masłem /zmiksowane/ 500 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Suchary na mleku z masłem /zmiksowane/ 250 ml ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),	Manna na wywarze z filetem /zmiksowane/ 500 ml ( <i>GLU, SEL</i> ), <b>Podwieczorek:</b> Bułka maślana na mleku z masłem /zmiksowana/ 250 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEZ</i> ),	Ryż na mleku z masłem /zmiksowany/ 500 ml ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2915.50 kcal; Białko ogółem: 122.82 g; Tłuszcz: 127.95 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 77.22 g; Cholesterol: 509.30 mg; Węglowodany ogółem: 325.31 g; Cukry proste: 10.83 g; Sód: 1777.60 mg; Błonnik pokarmowy: 8.56 g;		