

Oddział: Pasłek		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-12-08</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 1</b>		
masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), bułka grahamka 70 g ( <i>GLU</i> ), płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Twaróg z jogurtem 60 g ( <i>MLE</i> ), Pomidorki koktajlowe 30 g, Chleb mieszany 50 g ( <i>GLU</i> ), Mix sałat 30 g,	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Filet z dorsza smażony 100 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ), ziemniaki 150 g, surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <i>GOR</i> ), kisiel płynny 250 ml, Gruszka 120 g,	masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), herbata z cukrem 250 ml, Ogórek kiszony 50 g, Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ćwikła z chrzanem 50 g, Pasztet drobiowy 70 g ( <i>GLU, MLE, SEL, GOR</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2151.23 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.38 g; Cholesterol: 376.63 mg; Węglowodany ogółem: 326.49 g; Cukry proste: 57.32 g; Sód: 1449.87 mg; Błonnik pokarmowy: 25.34 g;		
<b>piątek 2023-12-08</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 2</b>		
masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Twaróg z jogurtem 60 g ( <i>MLE</i> ), chleb bałt. 100 g ( <i>GLU</i> ), Mus z jabłka bez cukru 80 g,	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), filet z dorsza z pieca 90 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ), ziemniaki 150 g, sos grecki 130 g ( <i>GLU, SEL</i> ), kisiel płynny 250 ml, Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <i>MLE</i> ),	masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), herbata z cukrem 250 ml, pasta drobiowo-warzywna 60 g ( <i>SEL</i> ), Szynka gotowana 30 g ( <i>SOJ</i> ), chleb bałt. 100 g ( <i>GLU</i> ), sałatka z buraczków 80 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2100.12 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 34.49 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.97 g; Cholesterol: 408.71 mg; Węglowodany ogółem: 316.82 g; Cukry proste: 55.25 g; Sód: 1212.11 mg; Błonnik pokarmowy: 35.89 g;		
<b>piątek 2023-12-08</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 3</b>		
Masło 10g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Twaróg z jogurtem 60 g ( <i>MLE</i> ), chleb bałtonowski 100 g ( <i>GLU</i> ), Mus z jabłka bez cukru 80 g,	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), filet z dorsza z pieca 90 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ), ziemniaki 150 g, sos grecki 130 g ( <i>GLU, SEL</i> ), kisiel płynny 250 ml, Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <i>MLE</i> ),	Masło 10g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), szynka gotowana 60 g ( <i>SOJ</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), sałatka z buraczków 80 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2119.61 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 30.92 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.98 g; Cholesterol: 304.86 mg; Węglowodany ogółem: 310.24 g; Cukry proste: 47.79 g; Sód: 1001.06 mg; Błonnik pokarmowy: 35.29 g;		
<b>piątek 2023-12-08</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> ), Mus z jabłka bez cukru 80 g,	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), pulpet rybny 90 g ( <i>GLU, JAJ, RYB, OZI, MLE, ORZ, SEL, SEZ</i> ), Ziemniaki 150 g, Kisiel płynny 250 ml, sos grecki 150 g ( <i>GLU, SEL</i> ), Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <i>MLE</i> ),	masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), herbata z cukrem 250 ml, pasta drobiowo-warzywna 60 g ( <i>SEL</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), sałatka z buraczków 80 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1992.95 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 33.79 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.31 g; Cholesterol: 323.77 mg; Węglowodany ogółem: 309.97 g; Cukry proste: 60.90 g; Sód: 836.97 mg; Błonnik pokarmowy: 36.12 g;		
<b>piątek 2023-12-08</b>		
<b>Dieta: PASŁEK - 6</b>		
masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), bułka grahamka 70 g ( <i>GLU</i> ), płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Twaróg z jogurtem 60 g ( <i>MLE</i> ), Pomidorki koktajlowe 30 g, Chleb razowy 30 g ( <i>GLU</i> ), Mix sałat 30 g, <b>II Śniadanie:</b> kefir 200g 1 szt,	surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <i>GOR</i> ), Kisiel płynny bez cukru 250 ml, Krupnik jęczmienny 400 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), filet z dorsza z pieca 90 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ), ziemniaki 150 g, <b>Podwieczorek:</b> zapiekanka brokułowa z masłem 150 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),	masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Herbata bez cukru 250 ml, Pasztet drobiowy 70 g ( <i>GLU, MLE, SEL, GOR</i> ), ćwikła z chrzanem 50 g, Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), Ogórek kiszony 50 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2059.53 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.95 g; Cholesterol: 428.17 mg; Węglowodany ogółem: 257.67 g; Cukry proste: 15.35 g; Sód: 1449.56 mg; Błonnik pokarmowy: 26.50 g;		
<b>piątek 2023-12-08</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> ),	Ziemniaczanka z mięsem indyczym /zmiksowana/ 500 ml ( <i>MLE, 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 : 2389.40 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 136.19 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 35.47 g; Cholesterol: 536.60 mg; Węglowodany ogółem: 309.20 g; Cukry proste: 11.78 g; Sód: 1832.55 mg; Błonnik pokarmowy: 12.71 g;		