

Oddział: Pasłek		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-12-11</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> ), Chleb razowy 50 g ( <i>GLU</i> ), makaron na mleku 300 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), pasta z twarogu i makreli 60 g ( <i>RYB, MLE</i> ), Kielbasa krakowska 30 g ( <i>GLU</i> ), Pomidor 80 g ,	Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , surówka z warzyw mieszanych 150 g ( <i>SEL, GOR</i> ), Ogórkowa w. ob. 400 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), kisiel z truskawkami 200 g , kasza jęczmienna 150 g ( <i>GLU</i> ), Sos koperkowy 100 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), kotlet pożarski smażony 90 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ),	masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), herbata z cukrem 250 ml , Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), sałatka wiosenna 80 g , polędwica sopocka 30 g ( <i>GLU, MLE, SEL, GOR</i> ), ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2266.88 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 45.09 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.75 g; Cholesterol: 296.47 mg; Węglowodany ogółem: 355.87 g; Cukry proste: 42.06 g; Sód: 1491.02 mg; Błonnik pokarmowy: 32.39 g;		
<b>poniedziałek 2023-12-11</b> <b>Dieta: PASŁEK - 2</b>		
masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb bałtonowski 100 g ( <i>GLU</i> ), makaron na mleku 300 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Twaróg z jogurtem 60 g ( <i>MLE</i> ), Kielbasa krakowska 30 g ( <i>GLU</i> ), Mus z jabłka bez cukru 80 g ,	kasza jęczmienna 150 g ( <i>GLU</i> ), kotlecik z indyka 90 g ( <i>JAJ</i> ), sałatka z selera i jabłka 150 g ( <i>SEL</i> ), Sos koperkowy 100 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , koperkowa z ziemn.b/śm 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ), kisiel z truskawkami 200 g ,	masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), herbata z cukrem 250 ml , chleb bałtonowski 100 g ( <i>GLU</i> ), sałatka z marchwi i pietruszki z olejem 80 g , polędwica sopocka 30 g ( <i>GLU, MLE, SEL, GOR</i> ), Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2230.50 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 34.76 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 11.92 g; Cholesterol: 274.40 mg; Węglowodany ogółem: 354.32 g; Cukry proste: 45.26 g; Sód: 1455.93 mg; Błonnik pokarmowy: 32.82 g;		
<b>poniedziałek 2023-12-11</b> <b>Dieta: PASŁEK - 3</b>		
Masło 10g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb bałtonowski 100 g ( <i>GLU</i> ), makaron na mleku 300 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Twaróg z jogurtem 60 g ( <i>MLE</i> ), Kielbasa krakowska 30 g ( <i>GLU</i> ), Mus z jabłka bez cukru 80 g ,	Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , kisiel z truskawkami 200 g , Sos koperkowy 100 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), koperkowa z ziemn.b/śm 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Ziemniaki 150 g , kotlecik z indyka 90 g ( <i>JAJ</i> ), sałatka z selera i jabłka z natką pietruszki 150 g ( <i>SEL</i> ),	Masło 10g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chleb bałtonowski 100 g ( <i>GLU</i> ), Polędwica sopocka 30 g ( <i>GLU, MLE, SEL, GOR</i> ), sałatka z marchwi i pietruszki z olejem 80 g , Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2052.46 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 35.16 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 12.61 g; Cholesterol: 257.60 mg; Węglowodany ogółem: 312.06 g; Cukry proste: 38.70 g; Sód: 1505.04 mg; Błonnik pokarmowy: 34.74 g;		
<b>poniedziałek 2023-12-11</b> <b>Dieta: PASŁEK - 4</b>		
masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), Makaron na mleku 300 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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> ), Szynka gotowana 30 g ( <i>SOJ</i> ), Mus z jabłka bez cukru 80 g ,	koperkowa z ziemn.b/śm 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ), kotlecik z indyka 90 g ( <i>JAJ</i> ), Ziemniaki 150 g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , sałatka z selera i jabłka z natką pietruszki 150 g ( <i>SEL</i> ), Sos koperkowy 100 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), kisiel z truskawkami 200 g ,	masło 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ), herbata z cukrem 250 ml , polędwica sopocka 30 g ( <i>GLU, MLE, SEL, GOR</i> ), chleb pszenny 100 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</i> ), sałatka z marchwi i pietruszki z olejem 80 g , Serek Hochland twarogowy 30g 1 szt ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2071.47 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 30.43 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 12.30 g; Cholesterol: 289.78 mg; Węglowodany ogółem: 317.39 g; Cukry proste: 45.80 g; Sód: 1104.66 mg; Błonnik pokarmowy: 34.03 g;		
<b>poniedziałek 2023-12-11</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> ), Chleb razowy 50 g ( <i>GLU</i> ), makaron na mleku 300 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), pasta z twarogu i makreli 60 g ( <i>RYB, MLE</i> ), Kielbasa krakowska 30 g ( <i>GLU</i> ), Pomidor 80 g , <b>II Śniadanie:</b> kisiel z truskawkami b/c 200 g ,	kasza jęczmienna 150 g ( <i>GLU</i> ), kotlecik z indyka 90 g ( <i>JAJ</i> ), surówka z warzyw mieszanych 150 g ( <i>SEL, GOR</i> ), koperkowa z ziemn.b/śm 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Sos koperkowy 100 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), kompot z owoców mieszanych bez cukru 250 ml , <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 , Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ), ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ), sałatka wiosenna 80 g , polędwica sopocka 30 g ( <i>GLU, MLE, SEL, GOR</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2362.38 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.54 g; Cholesterol: 320.40 mg; Węglowodany ogółem: 306.33 g; Cukry proste: 8.41 g; Sód: 1200.86 mg; Błonnik pokarmowy: 33.78 g;		
<b>poniedziałek 2023-12-11</b> <b>Dieta: PASŁEK - 14</b>		
Makaron na mleku /zmiksowany/ 500 ml ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Suchary na mleku z masłem /zmiksowane/ 250 ml ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),	Ziemniaczanka na filecie /zmiksowana/ 500 g ( <i>MLE, SEL</i> ), <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z jabłkiem /zmiksowany/ 250 ml ,	Ryz na mleku z masłem /zmiksowany/ 500 ml ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2132.05 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.18 g; Cholesterol: 395.30 mg; Węglowodany ogółem: 211.60 g; Cukry proste: 12.20 g; Sód: 1109.35 mg; Błonnik pokarmowy: 8.82 g;		

<b>Oddział: Pasłek</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posilek nocny</b>