

Oddział: Pasłęk		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2023-12-14</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 1</b>		
Bułka grahamka 70 g ( <b>GLU</b> ), Połudwica sopocka 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek topiony trójkąt 1 szt , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ), Sałatka wiosenna 80 g , Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),	Pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Wątroba drobiowa duszona w sosie z cebulą i jabłkiem 110/50 110 g ( <b>GLU</b> ), ziemniaki 150 g , jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ), surówka z kapusty czerwonej 150 g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , Granola 20 g ( <b>GLU, ORZ</b> ),	masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka z piersi indyka 30 g , pasta z czerwonej soczewicy 60 g ( <b>GOR</b> ), herbata z cukrem 250 ml , sałatka wiosenna 80 g , Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2191.15 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 36.36 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.05 g; Cholesterol: 636.60 mg; Węglowodany ogółem: 282.08 g; Cukry proste: 32.20 g; Sód: 1069.75 mg; Błonnik pokarmowy: 32.55 g;		
<b>czwartek 2023-12-14</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 2</b>		
Połędwica sopocka 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), Mus z pietruszki 80 g , serek tartare 20g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Klopsik wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), ziemniaki 150 g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ), jarzyna got w.obr. 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Granola 20 g ( <b>GLU, ORZ</b> ),	masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka z piersi indyka 60 g , herbata z cukrem 250 ml , sałatka z selera i jabłka 80 g ( <b>SEL</b> ), chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2118.44 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.03 g; Cholesterol: 282.12 mg; Węglowodany ogółem: 289.79 g; Cukry proste: 33.30 g; Sód: 1803.14 mg; Błonnik pokarmowy: 31.32 g;		
<b>czwartek 2023-12-14</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 3</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Połudwica sopocka 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Mus z pietruszki 80 g , serek tartare 20g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , Klopsik wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), ziemniaki 150 g , Pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), jarzyna got w.obr. 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ),	Szyunka z piersi indyka 60 g , Masło 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ), sałatka z selera i jabłka 80 g ( <b>SEL</b> ), herbata z cukrem 250 ml , chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2049.96 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 40.49 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.37 g; Cholesterol: 260.36 mg; Węglowodany ogółem: 265.65 g; Cukry proste: 35.59 g; Sód: 1941.22 mg; Błonnik pokarmowy: 32.92 g;		
<b>czwartek 2023-12-14</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 4</b>		
Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Połudwica sopocka 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Mus z pietruszki 80 g , serek tartare 20g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Klopsik wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), jarzyna got w.obr. 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ), ziemniaki 150 g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka z piersi indyka 60 g , herbata z cukrem 250 ml , sałatka z selera i jabłka 80 g ( <b>SEL</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2248.26 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.20 g; Cholesterol: 740.66 mg; Węglowodany ogółem: 317.83 g; Cukry proste: 36.97 g; Sód: 1905.61 mg; Błonnik pokarmowy: 33.65 g;		
<b>czwartek 2023-12-14</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 6</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ), Sałatka wiosenna 80 g , Masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Połudwica sopocka 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek topiony trójkąt 1 szt , Bułka grahamka 70 g ( <b>GLU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Klopsik wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), ziemniaki 150 g , kompot z owoców mieszanych bez cukru 250 ml , surówka z kapusty czerwonej 100 g , Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z owocami leśnymi bez cukru 200 g ,	masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka z piersi indyka 30 g , pasta z czerwonej soczewicy 60 g ( <b>GOR</b> ), sałatka wiosenna 80 g , Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2101.90 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 42.52 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.87 g; Cholesterol: 255.78 mg; Węglowodany ogółem: 259.57 g; Cukry proste: 7.18 g; Sód: 1055.30 mg; Błonnik pokarmowy: 32.71 g;		
<b>czwartek 2023-12-14</b>		
<b>Dieta: PASŁĘK - 14</b>		
Płatki kukurydziane na mleku z masłem /zmiksowane/ 500 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> koktajl truskawkowy /zmiksowany/ 200 g ( <b>MLE</b> ),	Ryż na wywarze na łąpacie z małym /zmiksowany/ 500 ml ( <b>SEL</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Kisiel z jabłkiem /zmiksowany/ 250 ml ,	Makaron na mleku /zmiksowany/ 500 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2084.25 kcal; Białko ogółem: 70.31 g; Tłuszcz: 87.03 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.49 g; Cholesterol: 309.20 mg; Węglowodany ogółem: 191.28 g; Cukry proste: 18.50 g; Sód: 1007.90 mg; Błonnik pokarmowy: 11.67 g;		

**Oddział: Pasłek**

**Śniadanie  
II Śniadanie**

**Obiad  
Podwieczorek**

**Kolacja  
Posilek nocny**