

Oddział: Pasłek		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2023-12-19</b> <b>Dieta: PASŁĘK - 1</b>		
Ogórek kiszony 50 g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), bułka grahamka 70 g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ), pasta z twarogu i makreli 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidorki koktajlowe 30 g , Polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ),	udko pieczone 150 g , solferino w ob. 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), ryż brązowy 150 g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g , surówka wiosenna 150 g , Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ),	masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka z piersi indyka 30 g , Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), Jabłko 150 g , Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), herbata z cukrem 250 ml , Dżem 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2282.02 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.33 g; Cholesterol: 364.69 mg; Węglowodany ogółem: 292.47 g; Cukry proste: 35.34 g; Sód: 1044.73 mg; Błonnik pokarmowy: 34.15 g;		
<b>wtorek 2023-12-19</b> <b>Dieta: PASŁĘK - 2</b>		
Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Mus z jabłka bez cukru 80 g ,	udko ćw.duszone 150 g ( <b>GLU</b> ), zacierka na wywarze 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), ryż biały na sypko 150 g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), marchew oprószana 150 g ( <b>GLU</b> ), Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka z piersi indyka 60 g , sałatka z selera i jabłka 80 g ( <b>SEL</b> ), herbata z cukrem 250 ml , Dżem 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2216.09 kcal; Białko ogółem: 117.72 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.17 g; Cholesterol: 382.59 mg; Węglowodany ogółem: 328.17 g; Cukry proste: 37.72 g; Sód: 1596.48 mg; Błonnik pokarmowy: 32.62 g;		
<b>wtorek 2023-12-19</b> <b>Dieta: PASŁĘK - 3</b>		
Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Mus z jabłka bez cukru 80 g ,	udko ćw.duszone 150 g ( <b>GLU</b> ), zacierka na wywarze 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), ryż biały na sypko 150 g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), marchew oprószana 150 g ( <b>GLU</b> ), Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	chleb baltonowski 100 g ( <b>GLU</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szyunka z piersi indyka 60 g , sałatka z selera i jabłka 80 g ( <b>SEL</b> ), herbata z cukrem 250 ml , Dżem 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2169.26 kcal; Białko ogółem: 124.23 g; Tłuszcz: 37.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.34 g; Cholesterol: 389.09 mg; Węglowodany ogółem: 314.59 g; Cukry proste: 37.42 g; Sód: 1856.09 mg; Błonnik pokarmowy: 35.42 g;		
<b>wtorek 2023-12-19</b> <b>Dieta: PASŁĘK - 4</b>		
Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Mus z jabłka bez cukru 80 g ,	zacierka na wywarze 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), potrawka z udka ćwiartki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ), ryż biały na sypko 150 g , Kompot z owoców mieszanych z cukrem 250 ml , marchew oprószana 150 g ( <b>GLU</b> ), Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</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 , Dżem 1 szt , sałatka z selera i jabłka 80 g ( <b>SEL</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2076.79 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 11.27 g; Cholesterol: 321.50 mg; Węglowodany ogółem: 319.31 g; Cukry proste: 38.35 g; Sód: 1312.41 mg; Błonnik pokarmowy: 35.37 g;		
<b>wtorek 2023-12-19</b> <b>Dieta: PASŁĘK - 6</b>		
Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pomidorki koktajlowe 30 g , Polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 30 g , Twaróg z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ), masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ), bułka grahamka 70 g ( <b>GLU</b> ), manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> brokuł gotowany z ziołami i słonecznikiem 200 g ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ),	udko ćw.duszone 150 g ( <b>GLU</b> ), kompot z owoców mieszanych bez cukru 250 ml , ryż brązowy 150 g , zacierka na wywarze 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), surówka wiosenna 150 g , <b>Podwieczorek:</b> budyń wan.b/c 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ),	masło 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ), Jabłko 150 g , Szyunka z piersi indyka 60 g , Herbata bez cukru 250 ml , Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2380.11 kcal; Białko ogółem: 147.31 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.54 g; Cholesterol: 404.53 mg; Węglowodany ogółem: 270.80 g; Cukry proste: 8.87 g; Sód: 1270.47 mg; Błonnik pokarmowy: 38.14 g;		

Oddział: Pasłek		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-12-19		Dieta: PASŁEK - 14
Manna na mleku z masłem /zmiksowana/ 500 ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), II Śniadanie: Bułka maślana na mleku z masłem /zmiksowana/ 250 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEZ</i> ),	Rosół z ćw.udka z masłem /zmiksowane/ 500 ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Podwieczorek: Budyń płynny z masłem 250 ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ),	Płatki kukurydziane na mleku z masłem /zmiksowane/ 500 ml ( <i>GLU, MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2375.56 kcal; Białko ogółem: 135.98 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.75 g; Cholesterol: 884.30 mg; Węglowodany ogółem: 302.30 g; Cukry proste: 22.28 g; Sód: 1698.36 mg; Błonnik pokarmowy: 11.31 g;		