

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	Podstawowa OLK	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z tuńczyka i sera białego 100 g ( <b>MLE, BIA, RYB</b> ) Pomidor 50 g Herbata 250 g Ogórek zielony 50 g		sok pomidorowy 330ml 1 szt Makaron ze szpinakiem i serem /a1,7/ 350 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Sałatka FIT /a7 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE, BIA</b> )	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 2 072,90</b> <b>Białko ogółem [g] 100,30</b> <b>Tłuszcz [g] 61,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 270,60</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,90</b> <b>suma cukrów prostych [g] 46,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,50</b> <b>Sód [mg] 1 897,10</b>
	Podstawa Dzieci OLK	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 50 g Herbata 250 g Ogórek zielony 50 g	Jabłko 120 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt Makaron ze szpinakiem i serem /a1,7/ 350 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Krakersy /a1/ 20 g ( <b>GLU</b> )	Chleb graham /a1,3,7/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Sałatka FIT /a7 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 g ser żółty 40 g ( <b>MLE, BIA</b> )	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 2 209,80</b> <b>Białko ogółem [g] 102,20</b> <b>Tłuszcz [g] 68,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 289,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,50</b> <b>suma cukrów prostych [g] 41,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,50</b> <b>Sód [mg] 1 869,80</b>
	Łatwostrawna OLK	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 g		sok pomidorowy 330ml 1 szt Makaron ze szpinakiem i serem /a1,7/ 350 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Sałatka FIT /a7 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 g Marmolada 50 g	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 1 995,80</b> <b>Białko ogółem [g] 87,80</b> <b>Tłuszcz [g] 55,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 275,80</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,20</b> <b>suma cukrów prostych [g] 46,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,10</b> <b>Sód [mg] 1 562,10</b>

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dz ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątrzewod.	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ZYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Herbata 250 g Pomidor 100 g		sok pomidorowy 330ml 1 szt Makaron ze szpinakiem i serem /a1,7/ 350 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ZYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Herbata 250 g Pomidor 100 g Marmolada 50 g	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 1 997,30</b> <b>Białko ogółem [g] 86,20</b> <b>Tłuszcz [g] 51,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 281,80</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 16,60</b> <b>suma cukrów prostych [g] 54,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,40</b> <b>Sód [mg] 1 240,30</b>
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata 250 g Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ZYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g		sok pomidorowy 330ml 1 szt Makaron ze szpinakiem i serem /a1,7/ 350 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Kompot owocowy 250 ml jogurt naturalny /a7 100 g ( <b>MLE, BIA</b> )		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ZYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 80 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Herbata 250 g Marmolada 80 g Pomidor 100 g Jabłko gotowane 1 szt 150 g	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 1 973,60</b> <b>Białko ogółem [g] 85,50</b> <b>Tłuszcz [g] 48,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 284,80</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,50</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,50</b> <b>Sód [mg] 991,00</b>
D. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów-w cukrzyży	Płatki jęczmienne na mleku 350 g b/c /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb przemno-żytni 50g /a1/ 50 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) chleb graham 50g /a1,3/ 50 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z tuńczyka i sera białego 100 g ( <b>MLE, BIA, RYB</b> ) Pomidor 50 g Herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek zielony 50 g	Jabłko 100 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt Makaron ze szpinakiem i serem /a1,7/ 350 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 20 g ( <b>GLU</b> )	chleb graham 50g /a1,3/ 50 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) chleb przemno-żytni 50g /a1/ 50 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Sałatka FIT /a7 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml ser żółty 40 g ( <b>MLE, BIA</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 2 093,70</b> <b>Białko ogółem [g] 102,90</b> <b>Tłuszcz [g] 65,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 266,80</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,10</b> <b>suma cukrów prostych [g] 29,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,60</b> <b>Sód [mg] 1 866,30</b>

2023-12-04 poniedziałek

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA CENTRALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	Płynna wzmocniona OLK	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml <b>(MLE, BIA, GLU, ŻYT)</b>		sok pomidorowy 330ml 1 szt udziec z indyka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml <b>(MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)</b>	Sok owocowy 330 ml	<b>Energia [kcal] 1 978,20</b> <b>Białko ogółem [g] 87,50</b> <b>Tłuszcz [g] 63,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 242,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 5,20</b> <b>suma cukrów prostych [g] 84,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,30</b> <b>Sód [mg] 1 092,20</b>
	Papkováta OL	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml <b>(MLE, BIA, GLU, ŻYT)</b>	Biskopki /a1,3/ 20 g <b>(BIA, GLU)</b> Mleko /a7/ 200 ml <b>(MLE, BIA)</b>	sok pomidorowy 330ml 1 szt udziec z indyka 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml <b>(MLE, BIA)</b>	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml <b>(MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)</b>	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 2 196,60</b> <b>Białko ogółem [g] 101,60</b> <b>Tłuszcz [g] 65,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 278,20</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 8,30</b> <b>suma cukrów prostych [g] 80,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80</b> <b>Sód [mg] 1 226,70</b>
2023-12-05 wtorek	Podstawowa OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml <b>(MLE, BIA)</b> Chleb graham 70 g <b>(GLU, ŻYT)</b> Chleb pszenno-żytni 30g /a1 30 g <b>(GLU, ŻYT)</b> masło extra 10 g <b>(MLE, BIA)</b> wędlina schabowa kanapkowa 40 g <b>(GLU, SOJ, GOR)</b> Sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 100 g Dżem owocowy 50 g		Jarzynowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml <b>(MLE, BIA, GLU, SEL, GOR)</b> Gulasz wieprzowy /a1/ 180 g <b>(GLU, SEL, GOR)</b> Surówka z marchwi ze śmietaną /a7/ 150 g <b>(MLE, BIA)</b> Kasza jęczmienna /a1/ 200 g <b>(MLE, GLU)</b> Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g <b>(GLU, ŻYT)</b> Tłuszcz roślinny 15 g <b>(MLE)</b> Sałata mix 35 g Twaróg /A7/ 50 g <b>(MLE, BIA)</b> Herbata 250 g szynka tostowa 40 g <b>(MLE, GLU, SOJ, GOR)</b> pomidor 65 g	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 2 081,70</b> <b>Białko ogółem [g] 76,70</b> <b>Tłuszcz [g] 74,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 293,50</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,80</b> <b>suma cukrów prostych [g] 60,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,70</b> <b>Sód [mg] 1 868,20</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-05 wtorek	Podstawa Dzieci OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) wędlina schabowa kanapkowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 100g 100 g Dżem owocowy 50 g	Jabłko 120 g	Jarzynowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Buraczki duszone/a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb graham /a1,3,7 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata mix 35 g Twaróg /A7/ 50 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Herbata 250 g Pomidor 65 g szynka tostowa 40 g ( <b>MLE, GLU, SOJ, GOR</b> )	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 2 174,80</b> <b>Białko ogółem [g] 87,10</b> <b>Tłuszcz [g] 63,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 333,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,50</b> <b>suma cukrów prostych [g] 73,20</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,70</b> <b>Sód [mg] 1 752,00</b>
	Łatwostrawna OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) wędlina schabowa kanapkowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) pomidor 100 g Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )		Jarzynowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Gulasz drobiowy dieta /a1/ 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Buraczki duszone/a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata mix 35 g Twaróg /A7/ 50 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Herbata 250 g Pomidor 65 g szynka tostowa 40 g ( <b>MLE, GLU, SOJ, GOR</b> )	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 2 022,70</b> <b>Białko ogółem [g] 82,50</b> <b>Tłuszcz [g] 57,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 295,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,30</b> <b>suma cukrów prostych [g] 59,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,00</b> <b>Sód [mg] 2 177,30</b>
	Dz ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątrzewod.	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) pomidor 100 g wędlina schabowa kanapkowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA</b> )		Jarzynowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Gulasz drobiowy dieta /a1/ 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Buraczki duszone/a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		szynka tostowa 40 g ( <b>MLE, GLU, SOJ, GOR</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg /A7/ 50 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Herbata 250 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 2 069,10</b> <b>Białko ogółem [g] 82,30</b> <b>Tłuszcz [g] 56,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 310,60</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,30</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,50</b> <b>Sód [mg] 2 045,50</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-05 wtorek	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata 250 g Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g <b>(MLE, GLU, ŻYT)</b> wędlina schabowa kanapkowa 40 g <b>(GLU, SOJ, GOR)</b> masło extra 10 g <b>(MLE, BIA)</b> Jogurt owocowy /a7/ 100 g <b>(MLE, BIA)</b> pomidor 100 g		Jarzynowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml <b>(MLE, BIA, GLU, SEL, GOR)</b> Gulasz drobiowy dieta /a1/ 200 g <b>(GLU, SEL, GOR)</b> Buraczki duszone/a1/ 150 g <b>(MLE, GLU)</b> Kasza jęczmienna /a1/ 200 g <b>(MLE, GLU)</b> Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g <b>(MLE, GLU, ŻYT)</b> Tłuszcz roślinny 15 g <b>(MLE)</b> szynka tostowa 40 g <b>(MLE, GLU, SOJ, GOR)</b> Herbata 250 g Twaróg /A7/ 50 g <b>(MLE, BIA)</b> Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 2 004,80</b> <b>Białko ogółem [g] 75,40</b> <b>Tłuszcz [g] 52,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 310,10</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,10</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,10</b> <b>Sód [mg] 1 623,90</b>
	D. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów cukrzycy	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml <b>(MLE, BIA)</b> chleb przemno-żytni 50g /a1/ 50 g <b>(GLU, ŻYT)</b> chleb graham 50g /a1,3/ 50 g <b>(GLU, ŻYT)</b> masło extra 10 g <b>(MLE, BIA)</b> wędlina schabowa kanapkowa 40 g <b>(GLU, SOJ, GOR)</b> Salatka z ogórka kiszzonego i marchwi 100 g Marmolada z jabłek b/c 50 g	Jogurt naturalny /a7/ 150 g <b>(MLE, BIA)</b>	Jarzynowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml <b>(MLE, BIA, GLU, SEL, GOR)</b> Gulasz drobiowy dieta /a1/ 200 g <b>(GLU, SEL, GOR)</b> Surówka z marchwi ze śmietaną /a7/ 150 g <b>(MLE, BIA)</b> Kasza jęczmienna /a1/ 200 g <b>(MLE, GLU)</b> Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	chleb przemno-żytni 50g /a1/ 50 g <b>(GLU, ŻYT)</b> chleb graham 50g /a1,3/ 50 g <b>(GLU, ŻYT)</b> Tłuszcz roślinny 15 g <b>(MLE)</b> Twaróg /A7/ 50 g <b>(MLE, BIA)</b> Herbata b/c 250ml 250 ml szynka tostowa 40 g <b>(MLE, GLU, SOJ, GOR)</b> pomidor 65 g Salata mix 35 g	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 2 019,30</b> <b>Białko ogółem [g] 82,40</b> <b>Tłuszcz [g] 66,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292,60</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,90</b> <b>suma cukrów prostych [g] 50,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,00</b> <b>Sód [mg] 1 996,00</b>
	Płynna wzmocniona OLK	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml <b>(MLE, BIA, GLU, ŻYT)</b>		Jarzynowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml <b>(MLE, BIA, GLU, SEL, GOR)</b> udziec z indyka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml <b>(MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)</b>	Sok owocowy 330 ml	<b>Energia [kcal] 1 986,50</b> <b>Białko ogółem [g] 88,80</b> <b>Tłuszcz [g] 59,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 279,90</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 10,30</b> <b>suma cukrów prostych [g] 94,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,20</b> <b>Sód [mg] 2 628,40</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-05 wtorek	Papkováta OL	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	Chrupki kukurydziane 20 g	Jarzynowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) udziec z indyka 100 g	Jabłko tarte z biszkoitem 110 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 2 292,80</b> <b>Białko ogółem [g] 98,60</b> <b>Tłuszcz [g] 65,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 334,90</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,70</b> <b>suma cukrów prostych [g] 111,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,40</b> <b>Sód [mg] 2 736,30</b>
2023-12-06 środa	Podstawowa OLK	Kasza jęczmienna na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 30g /a1,70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka konserwowa premium 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Sałatka meksykańska /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 g Ser topiony /a7/ 50 g ( <b>MLE, BIA</b> )		Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Pulpet drobiowy pieczony/a1,3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g sos koperkowy /a1,7/ 80 g ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Kompot owocowy 250 ml Surówka z kapusty białej i marchwi 150 g		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) powidła 50 g Serek homogenizowany naturalny 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Herbata 250 g Jabłko 100 g	Sok owocowy 330 ml	<b>Energia [kcal] 2 295,30</b> <b>Białko ogółem [g] 88,70</b> <b>Tłuszcz [g] 80,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 329,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,70</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,80</b> <b>Sód [mg] 2 419,60</b>
	Podstawa Dzieci OLK	Kasza jęczmienna na ml. b/c /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka konserwowa premium 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 50 g Herbata 250 g Ogórek zielony 50 g Ser topiony /a7/ 50 g ( <b>MLE, BIA</b> )	mandarynka 100 g	Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Pulpet drobiowy pieczony/a1,3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos koperkowy /a1,7/ 80 g ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb graham /a1,3,7/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) powidła 50 g Serek homogenizowany naturalny 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Herbata 250 g Jabłko 100 g	Sok owocowy 330 ml	<b>Energia [kcal] 2 279,30</b> <b>Białko ogółem [g] 90,90</b> <b>Tłuszcz [g] 67,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 349,10</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,00</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,40</b> <b>Sód [mg] 1 772,40</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-06 środa	Łatwostrawna OLK	Kasza jęczmienna na ml. b/c /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka konserwowa premium 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Herbata 250 g pomidor 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Pulpet drobiowy pieczony/a1,3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos koperkowy /a1,7/ 80 g ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) pow idła 50 g Serek homogenizowany naturalny 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Herbata 250 g Jabłko 100 g	Sok owocowy 330 ml	<b>Energia [kcal] 2 071,60</b> <b>Białko ogółem [g] 84,30</b> <b>Tłuszcz [g] 53,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 331,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,40</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,20</b> <b>Sód [mg] 1 462,80</b>
	Dz ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątrzewod.	Kasza jęczmienna na ml. b/c /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka konserwowa premium 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Pulpet drobiowy pieczony/a1,3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos koperkowy /a1,7/ 80 g ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) pow idła 50 g Herbata 250 g Serek homogenizowany naturalny 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko pieczone 120 g	Sok owocowy 330 ml	<b>Energia [kcal] 2 112,90</b> <b>Białko ogółem [g] 85,20</b> <b>Tłuszcz [g] 53,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 339,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,80</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,10</b> <b>Sód [mg] 1 353,20</b>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata 250 g Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa premium 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt pomidor 100 g		Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Pulpet drobiowy pieczony/a1,3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos koperkowy /a1,7/ 80 g ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) pow idła 50 g Herbata 250 g Serek homo naturalny 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko pieczone 120 g	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 2 019,60</b> <b>Białko ogółem [g] 78,30</b> <b>Tłuszcz [g] 47,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 333,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,10</b> <b>suma cukrów prostych [g] 53,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,90</b> <b>Sód [mg] 1 235,40</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-06 środa	D. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów-w cukrzyjcy	Kasza jęczmienna na ml. b/c /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb graham 50g /a1,3/ 50 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) chleb przemno-żytni 50g /a1/ 50 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka konserwowa premium 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Sałatka meksykańska /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml ser topiony 50 g ( <b>MLE, BIA</b> )	mandarynka 100 g	Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Pulpet drobiowy pieczony/a1,3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos koperkowy /a1,7/ 80 g ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Surówka z kapusty białej i marchwi 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 20 g ( <b>GLU</b> )	chleb graham 50g /a1,3/ 50 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) chleb przemno-żytni 50g /a1/ 50 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml Jabłko 100 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 460,60</b> <b>Białko ogółem [g] 99,90</b> <b>Tłuszcz [g] 82,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332,20</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,70</b> <b>suma cukrów prostych [g] 39,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,90</b> <b>Sód [mg] 2 817,90</b>
	Płynna wzmocniona OLK	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )		Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	/a1,7/ 500 ml	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	sok owocowy 330ml 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 118,40</b> <b>Białko ogółem [g] 88,40</b> <b>Tłuszcz [g] 67,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 297,20</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 12,20</b> <b>suma cukrów prostych [g] 95,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,20</b> <b>Sód [mg] 2 734,10</b>
	Papkováta OL	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	Jogurt naturalny /a7/ 1 g ( <b>MLE, BIA</b> )	Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Biszkopty /a1,3/ 20 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	sok owocowy 330ml 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 298,40</b> <b>Białko ogółem [g] 97,00</b> <b>Tłuszcz [g] 72,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 322,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 12,20</b> <b>suma cukrów prostych [g] 105,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,60</b> <b>Sód [mg] 2 824,70</b>



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-07 czwartek	Podstawowa OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 30g /a1/ 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) wędlina schabowa kanapkowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 g Pomidor 50 g ser żółty 40 g ( <b>MLE, BIA</b> )		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Kotlet z jaja smażony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 65 g Herbata 250 g Dżem owocowy 50 g Sałata mix 35 g	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 2 070,80</b> <b>Białko ogółem [g] 79,80</b> <b>Tłuszcz [g] 72,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 293,20</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,20</b> <b>suma cukrów prostych [g] 51,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,40</b> <b>Sód [mg] 1 904,90</b>
	Podstawa Dzieci OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) wędlina schabowa kanapkowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Ogórek zielony 50 g Herbata 250 g Pomidor 50 g Ser żółty /a1/ 40 g ( <b>MLE, BIA</b> )	Pieczywo kuk-ryzowe 20 g	Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Kurczak gotowany 120 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Buraczki duszone/a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	gruszki 120 g	Chleb graham /a1,3,7/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 65 g Herbata 250 g Sałata mix 35 g Dżem owocowy 50 g	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 2 058,50</b> <b>Białko ogółem [g] 91,60</b> <b>Tłuszcz [g] 58,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 310,70</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,80</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,30</b> <b>Sód [mg] 1 632,40</b>
	Łatwostrawna OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) wędlina schabowa kanapkowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Herbata 250 g jogurt naturalny /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z ryby gotowanej i wazyw 50 g ( <b>GLU, SEL, RYB, GOR</b> )		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Kurczak gotowany 120 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Buraczki duszone/a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Herbata 250 g Sałata mix 35 g Pomidor 65 g Dżem owocowy 50 g	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 1 973,00</b> <b>Białko ogółem [g] 87,90</b> <b>Tłuszcz [g] 53,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 301,80</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,60</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,90</b> <b>Sód [mg] 1 417,00</b>

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-07 czwartek Dz ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątrzewod.	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ZYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) wędlina schabowa kanapkowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 g jogurt naturalny /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z ryby gotowanej i wazyw 50 g ( <b>GLU, SEL, RYB, GOR</b> )		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Kurczak gotowany 120 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Buraczki duszone/a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ZYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Herbata 250 g Dżem owocowy 50 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 1 966,60</b> <b>Białko ogółem [g] 88,10</b> <b>Tłuszcz [g] 53,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 298,50</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,60</b> <b>suma cukrów prostych [g] 58,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,80</b> <b>Sód [mg] 1 308,20</b>
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Herbata 250 g Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ZYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) wędlina schabowa kanapkowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Pasta z ryby gotowanej i wazyw 50 g ( <b>GLU, SEL, RYB, GOR</b> ) jogurt naturalny /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Kurczak gotowany 120 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Buraczki duszone/a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ZYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa kminkowa o.grzegorza 40 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Herbata 250 g pomidor 100 g Dżem owocowy 80 g	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 1 963,90</b> <b>Białko ogółem [g] 82,00</b> <b>Tłuszcz [g] 50,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,90</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,80</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,30</b> <b>Sód [mg] 1 220,20</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-07 czwartek	D. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów cukrzycy	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) chleb graham 50g /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) chleb przemno-żytni 50g /a1/ 50 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor 50 g Ser żółty 40 g (MLE, BIA)	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Kotlet z jaja /a1,3/ 80 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna 120 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	chleb graham 50g /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) chleb przemno-żytni 50g /a1/ 50 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grze gorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor 65 g Marmolada z jabłek b/c 60 g Sałata mix 35 g	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 085,00 Białko ogółem [g] 82,40 Tłuszcz [g] 72,40 Węglowodany ogółem [g] 296,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 42,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 Sód [mg] 1 885,40
	Płynna wzmocniona OLK	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka gotowy z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 151,00 Białko ogółem [g] 88,30 Tłuszcz [g] 67,20 Węglowodany ogółem [g] 282,50 Błonnik pokarmowy [g] 11,50 suma cukrów prostych [g] 94,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,80 Sód [mg] 4 190,90
	Paplowata OL	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 1 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka gotowy z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 267,00 Białko ogółem [g] 95,90 Tłuszcz [g] 72,00 Węglowodany ogółem [g] 314,60 Błonnik pokarmowy [g] 12,50 suma cukrów prostych [g] 104,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,20 Sód [mg] 4 280,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-08 piątek	Podstawowa OLK	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb graham 30g /a1/ 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 g Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ)		Grochowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR) Ryba po grecku w jarzynach gotowana 250 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Masło roślinne 15 g (MLE) Twaróg z pastą pomidorową /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU) Sałata mix 35 g Herbata 250 g Ogórek kiszony 65 g	Sok owocowy 330 ml	Energia [kcal] 2 157,70 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 61,10 Węglowodany ogółem [g] 329,90 Błonnik pokarmowy [g] 39,10 suma cukrów prostych [g] 49,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,40 Sód [mg] 2 339,40
	Podstawa Dzieci OLK	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z zielonego groszku 50 g Herbata 250 g Pomidor 100 g Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ)	Maślanka a7 120 g	Grycikowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL, GOR) Ryba po grecku w jarzynach gotowana 250 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Krakersy /a1/ 20 g (GLU)	Chleb graham /a1,3,7/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg z pastą pomidorową /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU) Herbata 250 g Sałata mix 35 g Ogórek kiszony 65 g	Sok owocowy 330 ml	Energia [kcal] 2 118,60 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 61,50 Węglowodany ogółem [g] 318,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 suma cukrów prostych [g] 56,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,10 Sód [mg] 2 307,20
	Łatwostrawna OLK	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 g Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ)		Grycikowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL, GOR) Ryba po grecku w jarzynach gotowana 250 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Masło roślinne 15 g (MLE) Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 g Sałata mix 35 g Pomidor 65 g	Sok owocowy 330 ml	Energia [kcal] 2 010,50 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 58,10 Węglowodany ogółem [g] 304,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 suma cukrów prostych [g] 51,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,80 Sód [mg] 1 853,80

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-08 piątek	Dz ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątrzewod.	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Dżem owocowy 80 g Herbata 250 g jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 120 g	Grycikowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL, GOR) Ryba po grecku w jarzynach gotowana 250 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) Masło roślinne 15 g (MLE) Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 g Pomidor 65 g Salata mix 35 g	Pieczywo orkiszowe 35 g (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 018,60 Białko ogółem [g] 84,50 Tłuszcz [g] 48,40 Węglowodany ogółem [g] 330,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 suma cukrów prostych [g] 72,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,60 Sód [mg] 1 341,80
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Dżem owocowy 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko pieczone 120 g Herbata 250 g	Grycikowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL, GOR) Ryba po grecku w jarzynach gotowana 250 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 g Pomidor 100 g	Pieczywo orkiszowe 35 g (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 1 861,30 Białko ogółem [g] 72,10 Tłuszcz [g] 42,20 Węglowodany ogółem [g] 316,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 suma cukrów prostych [g] 81,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,00 Sód [mg] 1 206,70
	D. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów-w cukrzycy	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) chleb przemno-żytni 50g /a1/ 50 g (GLU, ZYT) chleb graham 50g /a1,3/ 50 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ)	Maślanka a7 120 g	Grycikowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL, GOR) Ryba po grecku w jarzynach gotowana 250 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 20 g (GLU)	chleb przemno-żytni 50g /a1/ 50 g (GLU, ZYT) chleb graham 50g /a1,3/ 50 g (GLU, ZYT) Masło roślinne 15 g (MLE) Twaróg z pastą pomidorową /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU) Salata mix 35 g Herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony 65 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-08 piątek	Płynna wzmocniona OLK	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml <b>(MLE, BIA, GLU, ŻYT)</b>		Grycikowa /a1,9/ 400 ml <b>(GLU, SEL, GOR)</b> Udziec z indyka gotowy any z warzywami 150 g <b>(GLU, SEL, GOR)</b>		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml <b>(MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)</b>		Energia [kcal] 1 988,90 Białko ogółem [g] 85,10 Tłuszcz [g] 63,50 Węglowodany ogółem [g] 275,30 Błonnik pokarmowy [g] 9,30 suma cukrów prostych [g] 94,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,90 Sód [mg] 3 333,60
	Papkowata OL	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml <b>(MLE, BIA, GLU, ŻYT)</b>	Jogurt naturalny /a7/ 1 g <b>(MLE, BIA)</b>	Grycikowa /a1,9/ 400 ml <b>(GLU, SEL, GOR)</b> Udziec z indyka gotowy any z warzywami 150 g <b>(GLU, SEL, GOR)</b>	Sucharki /a1,7 30 g <b>(GLU)</b> Mleko /a7/ 200 ml <b>(MLE, BIA)</b>	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml <b>(MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)</b>		Energia [kcal] 2 211,20 Białko ogółem [g] 95,80 Tłuszcz [g] 69,70 Węglowodany ogółem [g] 305,60 Błonnik pokarmowy [g] 9,30 suma cukrów prostych [g] 103,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,30 Sód [mg] 3 424,20
2023-12-09 sobota	Podstawowa OLK	Kakao na mleku /a7 250 ml <b>(MLE, BIA, GLU)</b> Chleb graham 70 g <b>(GLU, ŻYT)</b> Chleb pszenno-żytni 30g /a1 30 g <b>(GLU, ŻYT)</b> masło extra 10 g <b>(MLE, BIA)</b> kielbasa krotoszyńska 40 g <b>(MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR)</b> Ogórek zielony 100 g Twaróg /A7/ 50 g <b>(MLE, BIA)</b>		Kapuśniak z kiszanej kapusty /a1,9/ 400 ml <b>(GLU, SEL, GOR)</b> Makaron z serem /a1,7/ 300 g <b>(MLE, BIA, GLU, JAJ)</b> Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 70 g <b>(GLU, ŻYT)</b> chleb graham 50g /a1,3/ 50 g <b>(GLU, ŻYT)</b> Tłuszcz roślinny 15 g <b>(MLE)</b> wędlina schabowa kanapkowa 40 g <b>(GLU, SOJ, GOR)</b> Sałatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g <b>(MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR)</b> Herbata 250 g marmolada 40 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 030,30 Białko ogółem [g] 82,20 Tłuszcz [g] 59,10 Węglowodany ogółem [g] 310,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 56,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,30 Sód [mg] 1 798,90
	Podstawa Dzieci OLK	Kakao na mleku /a7 250 ml <b>(MLE, BIA, GLU)</b> Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g <b>(MLE, GLU, ŻYT)</b> masło extra 10 g <b>(MLE, BIA)</b> kielbasa krotoszyńska 40 g <b>(MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR)</b> Twaróg /A7/ 50 g <b>(MLE, BIA)</b> Ogórek kiszony 100 g	mandarynka 100 g	Ziemniaczana /a1,7,9/ 400 g <b>(MLE, BIA, GLU, SEL, GOR)</b> Makaron z serem /a1,7/ 300 g <b>(MLE, BIA, GLU, JAJ)</b> Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb graham /a1,3,7 100 g <b>(GLU, ŻYT)</b> Tłuszcz roślinny 15 g <b>(MLE)</b> wędlina schabowa kanapkowa 40 g <b>(GLU, SOJ, GOR)</b> Sałatka jarzynowa /a3,9,10 100 g <b>(MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR)</b> Herbata 250 g Marmolada 40 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 179,90 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 66,10 Węglowodany ogółem [g] 329,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 58,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,10 Sód [mg] 2 292,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-09 sobota	Łatwostrawna OLK	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA)		Ziemniaczana /a1,7,9/ 400 g (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Makaron z serem /a1,7/ 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa /a3,9,10 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g Marmolada 40 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 089,30 Białko ogółem [g] 80,70 Tłuszcz [g] 65,20 Węglowodany ogółem [g] 307,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 suma cukrów prostych [g] 52,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,00 Sód [mg] 1 648,70
	Dz ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątr/wzrod.	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA)		Ziemniaczana /a1,7,9/ 400 g (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Makaron z serem /a1,7/ 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g Marmolada 40 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 1 993,40 Białko ogółem [g] 79,10 Tłuszcz [g] 49,00 Węglowodany ogółem [g] 317,10 Błonnik pokarmowy [g] 16,00 suma cukrów prostych [g] 68,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,10 Sód [mg] 1 404,30
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Herbata 250 g Pomidor 100 g Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA)		Ziemniaczana /a1,7,9/ 400 g (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Makaron z serem /a1,7/ 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Herbata 250 g Marmolada 40 g Pomidor 100 g Jabłko pieczone 120 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 1 992,00 Białko ogółem [g] 77,10 Tłuszcz [g] 47,30 Węglowodany ogółem [g] 325,20 Błonnik pokarmowy [g] 18,80 suma cukrów prostych [g] 64,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,80 Sód [mg] 999,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-09, sobota	D. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w cukrzycy	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) chleb przemno-żytni 50g /a1/ 50 g (GLU, ŻYT) chleb graham 50g /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA)	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Kapuśniak z kiszonej kapusty /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL, GOR) Makaron z serem b/c /a1,7/ 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	chleb przemno-żytni 50g /a1/ 50 g (GLU, ŻYT) chleb graham 50g /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa /a3,9,10 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml Marmolada z jabłek b/c 40 g	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 2 186,00</b> <b>Białko ogółem [g] 88,10</b> <b>Tłuszcz [g] 74,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 309,90</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,10</b> <b>suma cukrów prostych [g] 35,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,30</b> <b>Sód [mg] 2 147,70</b>
	Płynna wzmocniona OLK	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ziemniaczana /a1,7,9/ 400 g (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka gotowy z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 239,50</b> <b>Białko ogółem [g] 88,40</b> <b>Tłuszcz [g] 67,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 305,20</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 13,30</b> <b>suma cukrów prostych [g] 95,20</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,00</b> <b>Sód [mg] 4 042,30</b>
	Paplowata OL	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 1 g (MLE, BIA)	Ziemniaczana /a1,7,9/ 400 g (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka gotowy z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Sucharki /a1,7 30 g (GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 2 397,80</b> <b>Białko ogółem [g] 98,10</b> <b>Tłuszcz [g] 73,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 342,50</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 14,30</b> <b>suma cukrów prostych [g] 105,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,40</b> <b>Sód [mg] 4 132,30</b>



## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA CENTRALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-10 niedziela	Podstawowa OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni 30g /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Sałata mix 35 g baton szynkowy 40 g ( <b>MLE, GLU, SOJ</b> ) Pomidor 65 g		Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 80/150g 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń szynka konserwowa premium 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g Dżem owocowy 50 g	Sok owocowy 330 ml	<b>Energia [kcal] 2 045,80</b> <b>Białko ogółem [g] 78,80</b> <b>Tłuszcz [g] 74,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 283,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,20</b> <b>suma cukrów prostych [g] 59,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,80</b> <b>Sód [mg] 2 277,00</b>
	Podstawa Dzieci OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Sałata mix 35 g baton szynkowy 40 g ( <b>MLE, GLU, SOJ</b> ) pomidor 65 g	Koktajl mleczno-owocowy 200g ( <b>MLE, BIA</b> )	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Udziec z indyka duszony w sosie własnym 120 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Krakersy /a1/ 20 g ( <b>GLU</b> )	Chleb graham /a1,3,7/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa premium 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g Dżem owocowy 50 g	Sok owocowy 330 ml	<b>Energia [kcal] 2 062,60</b> <b>Białko ogółem [g] 86,80</b> <b>Tłuszcz [g] 69,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 293,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,10</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,20</b> <b>Sód [mg] 2 324,40</b>
	Łatwostrawna OLK	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) baton szynkowy 40 g ( <b>MLE, GLU, SOJ</b> ) Sałata mix 35 g Pomidor 65 g Serek homonaturalny 60 g ( <b>MLE, BIA</b> )		Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 80/150g 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa premium 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Herbata 250 g Pomidor 100 g Dżem owocowy 50 g	Sok owocowy 330 ml	<b>Energia [kcal] 2 008,70</b> <b>Białko ogółem [g] 77,50</b> <b>Tłuszcz [g] 71,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 279,90</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,60</b> <b>suma cukrów prostych [g] 53,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,00</b> <b>Sód [mg] 1 258,60</b>

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-10 niedziela	Dz ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątrzewod.	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) baton szynkowy 40 g ( <b>MLE, GLU, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Serek homo naturalny 60 g ( <b>MLE, BIA</b> )	Pomidorowa z makaronem dieta /a 1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Udziec z indyka duszony w sosie własnym 120 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Warzywa duszone 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa premium 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Herbata 250 g Pomidor 100 g Dżem owocowy 50 g	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 2 037,60</b> <b>Białko ogółem [g] 78,70</b> <b>Tłuszcz [g] 60,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,50</b> <b>suma cukrów prostych [g] 68,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,00</b> <b>Sód [mg] 1 777,20</b>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) baton szynkowy 40 g ( <b>MLE, GLU, SOJ</b> ) Herbata 250 g Serek homo naturalny 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pomidor 100 g	Pomidorowa z makaronem dieta /a 1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Udziec z indyka duszony w sosie własnym 120 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Warzywa duszone 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa premium 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Herbata 250 g Dżem owocowy 50 g Pomidor 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus owocowy 100 g	<b>Energia [kcal] 1 995,50</b> <b>Białko ogółem [g] 76,20</b> <b>Tłuszcz [g] 58,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 304,40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,50</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,60</b> <b>Sód [mg] 2 526,50</b>
	D. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów-w cukrzycy	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) chleb przemno-żytni 50g /a1/ 50 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) chleb graham 50g /a1,3/ 50 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) baton szynkowy 40 g ( <b>MLE, GLU, SOJ</b> ) Sałata mix 35 g Pomidor 65 g ser żółty 40 g ( <b>MLE, BIA</b> )	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Pomidorowa z makaronem dieta /a 1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Udziec z indyka duszony w sosie własnym 120 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny /a7 100 g ( <b>MLE, BIA</b> )	chleb przemno-żytni 50g /a1/ 50 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) chleb graham 50g /a1,3/ 50 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa premium 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml Marmolada z jabłek b/c 60 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-10 niedziela	Płynna wzmocniona OLK	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )		Pomidorowa z makaronem dieta /a 1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Udziec z indyka gotow any z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	Sok owocowy 330 ml	<b>Energia [kcal] 2 023,50</b> <b>Białko ogółem [g] 87,30</b> <b>Tłuszcz [g] 64,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 280,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 10,20</b> <b>suma cukrów prostych [g] 94,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,20</b> <b>Sód [mg] 3 348,90</b>
	Papkováta OL	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	Koktajl mleczno-owocowy 200 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Pomidorowa z makaronem dieta /a 1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Udziec z indyka gotow any z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Biszkopty /a1,3/ 20 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	Sok owocowy 330 ml	<b>Energia [kcal] 2 405,90</b> <b>Białko ogółem [g] 108,90</b> <b>Tłuszcz [g] 77,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 10,60</b> <b>suma cukrów prostych [g] 123,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,10</b> <b>Sód [mg] 3 610,30</b>