

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	Podstawowa OLK KOD:1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb psz enno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) kielbasa kminkowa o.grzegorza 1 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ser żółty 40 g (MLE, BIA) Herbata 250 g ciasto drożdżowe /a1,3,7/ 100 g (MLE, GLU, JAJ) mandarynka 100 g		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko z kurczaka pieczone 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb psz enno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałatka z buraczków z jabłki em 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 120g 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 403,30 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 76,90 Węglowodany ogółem [g] 352,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 60,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,30 Sód [mg] 2 556,70
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka psz enna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) kielbasa kminkowa o.grzegorza 1 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ser żółty 40 g (MLE, BIA) ciasto drożdżowe /a1,3,7/ 100 g (MLE, GLU, JAJ) mandarynka 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko z kurczaka pieczone 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	Bułka psz enna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 45 g (GLU, SOJ, GOR) Sałatka z buraczków z jabłki em 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 120g 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 523,40 Białko ogółem [g] 99,40 Tłuszcz [g] 78,00 Węglowodany ogółem [g] 374,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 69,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,30 Sód [mg] 2 451,40
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb psz enno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) kielbasa kminkowa o.grzegorza 1 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ser żółty 40 g (MLE, BIA) ciasto drożdżowe /a1,3,7/ 100 g (MLE, GLU, JAJ) mandarynka 100 g		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko z kurczaka pieczone 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb psz enno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 45 g (GLU, SOJ, GOR) Sałatka z buraczków z jabłki em 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 120g 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 368,80 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 77,00 Węglowodany ogółem [g] 340,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 66,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,30 Sód [mg] 2 557,00
	O.d.z ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątr./wzrod. KOD: 4	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka psz enna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) kielbasa kminkowa o.grzegorza 1 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) ciasto drożdżowe /a1,3,7/ 100 g (MLE, GLU, JAJ) mandarynka 100 g		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko z kurczaka pieczone 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka psz enna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 45 g (GLU, SOJ, GOR) Sałatka z buraczków z jabłki em 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 120g 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 340,90 Białko ogółem [g] 95,60 Tłuszcz [g] 70,20 Węglowodany ogółem [g] 348,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 suma cukrów prostych [g] 68,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,20 Sód [mg] 2 109,80

2023-12-25 poniedziałek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
O.d.la twstrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) kielbasa kminkowa o grzeżgorza 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) mandarynka 100 g pomidor 50 g		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udka z kurczaka duszone 140 g (GLU, SEL, GOR) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 45 g (GLU, SOJ, GOR) Salatka z buraczków z jabłkiem 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 120g 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 123,00 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 61,20 Węglowodany ogółem [g] 306,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 suma cukrów prostych [g] 61,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,50 Sód [mg] 2 444,90
O.d. z ograniczeniem tłuszczu przy swajalnych węglowodanów c ukrzywy KOD: 6	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa kminkowa o grzeżgorza 1 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ser żółty 40 g (MLE, BIA) mandarynka 100 g pomidor 50 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udka z kurczaka pieczone 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Jabłko 120 g	Chleb pszenno-żytni /a1 50 g (GLU, ŻYT) chleb graham 50g /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 45 g (GLU, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 027,80 Białko ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 65,90 Węglowodany ogółem [g] 290,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 suma cukrów prostych [g] 38,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,50 Sód [mg] 2 753,50
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z indyka 100 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 1 927,10 Białko ogółem [g] 89,30 Tłuszcz [g] 64,20 Węglowodany ogółem [g] 254,50 Błonnik pokarmowy [g] 9,90 suma cukrów prostych [g] 53,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,20 Sód [mg] 1 815,10
Papkováta OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z indyka 100 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 120g 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 301,10 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 73,90 Węglowodany ogółem [g] 307,10 Błonnik pokarmowy [g] 10,10 suma cukrów prostych [g] 73,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,10 Sód [mg] 1 997,50
Wegitariana skaeliminacyjna KOD: 11WE	mandarynka 100 g						Energia [kcal] 42,00 Białko ogółem [g] 0,60 Tłuszcz [g] 0,20 Węglowodany ogółem [g] 11,20 Błonnik pokarmowy [g] 1,90 suma cukrów prostych [g] 7,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] Sód [mg] 1,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	Plyma z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00
2023-12-26 wtorek	Podstawowa O.LK KOD:1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszemno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham /a1/ 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Dżem owocowy n/słodzony 50 g Jabłko 120 g		Zalawajka z ziemniakami /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 80/150g 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU)		Chleb pszemno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Szynka pieczona 60 g Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 120g 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 307,40 Białko ogółem [g] 73,00 Tłuszcz [g] 87,00 Węglowodany ogółem [g] 326,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 75,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,00 Sód [mg] 2 213,00
	Podstawowa Dzieci O.LK KOD: P1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Dżem owocowy n/słodzony 50 g Jabłko 120 g	Biszkopty b/c /a1,3 20 g (MLE, GLU, JAJ)	Zalawajka z ziemniakami /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 80/150g 150 g (GLU) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	gruszki 120 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka pieczona 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 120g 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 480,90 Białko ogółem [g] 74,50 Tłuszcz [g] 86,20 Węglowodany ogółem [g] 368,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 suma cukrów prostych [g] 86,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,50 Sód [mg] 2 029,10
	Łatwostrawna O.LK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszemno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Dżem owocowy n/słodzony 50 g Jabłko 120 g		Zalawajka z ziemniakami /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszemno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Szynka pieczona 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 120g 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 243,80 Białko ogółem [g] 77,30 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 335,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 76,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,50 Sód [mg] 2 377,70

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
O.d.z ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątr. KOD: 4	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Dżem owocowy n/słodzony 50 g Jabłko 120 g		Zalewajka z ziemniakami /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Szynka pieczona 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 120g 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 275,80 Białko ogółem [g] 78,10 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 341,10 Bionnik pokarmowy [g] 22,90 suma cukrów prostych [g] 76,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,40 Sód [mg] 2 267,70
O.d. dla strawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Dżem owocowy n/słodzony 50 g Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Jabłko 120 g		Zalewajka z ziemniakami /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Szynka pieczona 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 120g 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 275,80 Białko ogółem [g] 78,10 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 341,10 Bionnik pokarmowy [g] 22,90 suma cukrów prostych [g] 76,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,40 Sód [mg] 2 267,70
2023-12-26 wtorek O.d. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów cukrzyki KOD: 6	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Jabłko 120 g Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA)	Biskopki b/c /a1,3 20 g (MLE, GLU, JAJ)	Zalewajka z ziemniakami /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 80/150g 150 g (GLU) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	gruszki 120 g	chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) chleb graham 50g /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Szynka pieczona 50 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 306,90 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 94,20 Węglowodany ogółem [g] 305,70 Bionnik pokarmowy [g] 34,30 suma cukrów prostych [g] 30,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,60 Sód [mg] 2 042,00
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Zalewajka z ziemniakami /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 067,40 Białko ogółem [g] 88,80 Tłuszcz [g] 74,20 Węglowodany ogółem [g] 269,40 Bionnik pokarmowy [g] 13,00 suma cukrów prostych [g] 55,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,80 Sód [mg] 1 812,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-26 wtorek	Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	Jogurt naturalny /a7/ 150 g ( <b>MLE, BIA</b> )	Zalewajka z ziemniakami /a7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT</b> ) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GÓR</b> )	Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Biszkopty /a1,3/ 20 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	mus owocowy 120g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 352,80 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 82,30 Węglowodany ogółem [g] 305,40 Błonnik pokarmowy [g] 11,70 suma cukrów prostych [g] 73,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,00 Sód [mg] 1 997,20
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )	sucharki 40g 40 g ( <b>GLU</b> )	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00
2023-12-27 środa	Podstawowa OLK KOD:1	Płatki jęczmieńne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham /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> ) twarożek naturalny 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z warzyw 100 g Herbata 250 g Jabłko 100 g		Sos koperkowy /a1,7/ 100 ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Krupnik /a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka wielowarzywna 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) wędlina schabowa kanapkowa 60 g ( <b>GLU, SOJ, GÓR</b> ) Pomidor 50 g Herbata 250 g Ogórek kiszony 50 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 148,40 Białko ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 56,20 Węglowodany ogółem [g] 341,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 suma cukrów prostych [g] 53,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,30 Sód [mg] 2 556,40
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Płatki jęczmieńne 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> ) twarożek naturalny 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Herbata 250 g Pasta z warzyw 100 g Jabłko 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Sos koperkowy /a1,7/ 100 ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Krupnik /a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa duszone 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	banan 80 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) wędlina schabowa kanapkowa 60 g ( <b>GLU, SOJ, GÓR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 327,20 Białko ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 55,80 Węglowodany ogółem [g] 382,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 suma cukrów prostych [g] 57,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,00 Sód [mg] 2 015,60
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Płatki jęczmieńne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) twarożek naturalny 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Herbata 250 g Pasta z warzyw 100 g Jabłko 100 g		Sos koperkowy /a1,7/ 100 ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Krupnik /a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa duszone 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) wędlina schabowa kanapkowa 60 g ( <b>GLU, SOJ, GÓR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 163,30 Białko ogółem [g] 91,90 Tłuszcz [g] 55,00 Węglowodany ogółem [g] 347,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 suma cukrów prostych [g] 53,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,20 Sód [mg] 2 139,70

2023-12-27 środa

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
O.d.z ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątr. KOD: 4	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) twarożek naturalny 60 g (MLE, BIA) Herbata 250 g Pasta z warzyw 100 g Jabłko pieczone 120 g		Sos koperkowy /a1,7/ 100 (MLE, BIA, GLU) Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) Herbata 250 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 184,30 Białko ogółem [g] 92,80 Tłuszcz [g] 55,10 Węglowodany ogółem [g] 350,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 suma cukrów prostych [g] 49,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,20 Sód [mg] 2 030,00
O dlatostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z warzyw 100 g Herbata 250 g twarożek naturalny 60 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 120 g Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU)		Sos koperkowy /a1,7/ 100 (MLE, BIA, GLU) Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) Herbata 250 g Pomidor 100 g	pieczywoorkiszowe 0 szt (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 179,30 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 55,30 Węglowodany ogółem [g] 340,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 suma cukrów prostych [g] 49,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,20 Sód [mg] 2 030,00
O.d. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów cukrzyki KOD: 6	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) twarożek naturalny 60 g (MLE, BIA) Herbata b/c 250ml 250 ml Jabłko 100 g Pasta z warzyw 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Sos koperkowy /a1,7/ 100 (MLE, BIA, GLU) Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	mandarynka 100 g	chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml Ser żółty /a1 40 g (MLE, BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 204,10 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 58,50 Węglowodany ogółem [g] 343,80 Błonnik pokarmowy [g] 38,50 suma cukrów prostych [g] 39,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,70 Sód [mg] 2 831,40
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 1 923,00 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 64,10 Węglowodany ogółem [g] 257,60 Błonnik pokarmowy [g] 12,80 suma cukrów prostych [g] 54,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 Sód [mg] 1 648,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-27 środa	Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	Biszkopty /a1,3/ 20 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Krupnik /a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Sucharki /a1,7 30 g ( <b>GLU</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 336,10 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 75,20 Węglowodany ogółem [g] 314,50 Błonnik pokarmowy [g] 13,50 suma cukrów prostych [g] 74,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,90 Sód [mg] 1 828,80
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )	sucharki 40g 40 g ( <b>GLU</b> )	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00
2023-12-28 czwartek	Podstawowa OLK KOD:1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszemno-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> ) Ogórek zielony 100 g serek śmietankowy 30g 1 szt ( <b>BIA</b> )		Ogórkowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Makaron z sosem z mięsem /a7 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z kapusty białej 150 g Kompot owocowy 250ml 250 ml		Chleb pszemno-żytni 30g /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet mięsno-warzywny 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 270,50 Białko ogółem [g] 86,30 Tłuszcz [g] 82,50 Węglowodany ogółem [g] 318,70 Błonnik pokarmowy [g] 38,00 suma cukrów prostych [g] 44,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,20 Sód [mg] 1 807,60
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszemna 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> ) Ogórek zielony 100 g serek śmietankowy 30g 1 szt ( <b>BIA</b> )	Kanaпка z dżemem /a1/ 1 Por ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> )	Ogórkowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Makaron /a1,3/ 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos mięsno-jarzywny dieta /a1,9/ 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ) Kompot owocowy 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 20 g	Chleb graham /a1,3,7 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet mięsno-warzywny 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 441,30 Białko ogółem [g] 88,20 Tłuszcz [g] 82,10 Węglowodany ogółem [g] 361,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,60 suma cukrów prostych [g] 45,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,60 Sód [mg] 2 220,70
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszemno-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> ) Pomidor 100 g serek śmietankowy 30g 1 szt ( <b>BIA</b> )		Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU</b> ) Makaron /a1,3/ 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos mięsno-jarzywny dieta /a1,9/ 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ) Kompot owocowy 250ml 250 ml		Chleb pszemno-żytni 100g /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet mięsno-warzywny 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Herbata 250 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 104,10 Białko ogółem [g] 80,50 Tłuszcz [g] 69,70 Węglowodany ogółem [g] 303,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 suma cukrów prostych [g] 39,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,40 Sód [mg] 1 646,00

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
O.d.z ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wętrozrod. KOD: 4	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Jabłko pieczone 120g		Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Makaron /a1,3/ 200g (GLU, JAJ) Sos mięsno-jarzynowy dieta /a1,9/ 150g (MLE, GLU, SEL, GOR) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 80g (GLU, SOJ, GOR) Herbata 250g Pomidor 100g jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus owocowy 100g	Energia [kcal] 2 026,50 Białko ogółem [g] 81,70 Tłuszcz [g] 63,60 Węglowodany ogółem [g] 293,20 Błonnik pokarmowy [g] 18,90 suma cukrów prostych [g] 47,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,10 Sód [mg] 1 848,90
O dietostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100g (MLE, GLU, ŻYT) szynka konserwowa premium 40g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Tłuszcz roślinny 15g (MLE) Pomidor 100g Twaróg z pastą pomidorowa /a7/ 50g (MLE, BIA, GLU) Herbata 250g Jabłko pieczone 120g Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA)		Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Makaron /a1,3/ 200g (GLU, JAJ) Sos mięsno-jarzynowy dieta /a1,9/ 150g (MLE, GLU, SEL, GOR) Kompot owocowy 250 ml 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 80g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100g Herbata 250g	Mus owocowy 100g	Energia [kcal] 2 087,70 Białko ogółem [g] 85,40 Tłuszcz [g] 64,10 Węglowodany ogółem [g] 304,20 Błonnik pokarmowy [g] 19,20 suma cukrów prostych [g] 51,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,00 Sód [mg] 1 256,00
O.d. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów cukrzycy KOD: 6	Kawa z mlekiem /b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70g (GLU, ŻYT) masło extra 10g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Ogórek zielony 100g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA)	jogurt naturalny /a7 100g (MLE, BIA)	Ogórkowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron /a1,3/ 200g (GLU, JAJ) Sos mięsno-jarzynowy dieta /a1,9/ 150g (MLE, GLU, SEL, GOR) Surówka z kapusty białej b/c 150g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Jabłko 120g	chleb pszenno-żytni 50g /a1/ 50g (GLU, ŻYT) chleb graham 50g /a1,3/ 50g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15g (MLE) Paszet mięsno-warzywny 100g (GLU, JAJ) Pomidor 100g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100g	Energia [kcal] 2 174,80 Białko ogółem [g] 83,70 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 307,50 Błonnik pokarmowy [g] 39,10 suma cukrów prostych [g] 27,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,00 Sód [mg] 1 888,50
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 1 889,40 Białko ogółem [g] 87,40 Tłuszcz [g] 63,90 Węglowodany ogółem [g] 248,10 Błonnik pokarmowy [g] 10,30 suma cukrów prostych [g] 53,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 Sód [mg] 1 765,00



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-28 czwartek	Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 140,80 Białko ogółem [g] 100,00 Tłuszcz [g] 70,80 Węglowodany ogółem [g] 281,00 Błonnik pokarmowy [g] 11,00 suma cukrów prostych [g] 68,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,70 Sód [mg] 1 918,00
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00
2023-12-29 piątek	Podstawowa OLK KOD:1	Kasza jęczmienna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham /a1 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Ser fromage /a7/ 80 g (GLU) Herbata 250 g papryka mix 100 g		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos chrzanowy 100ml /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surowka z kiszanej kapusty 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 g Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 358,00 Białko ogółem [g] 81,40 Tłuszcz [g] 97,20 Węglowodany ogółem [g] 312,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 suma cukrów prostych [g] 48,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,30 Sód [mg] 2 224,50
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kasza jęczmienna na mleku /a1,7/ 300 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Herbata 250 g Ser fromage /a7/ 80 g (GLU) papryka mix 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny pieczony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa duszone 150 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 g Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 383,20 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 79,00 Węglowodany ogółem [g] 347,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 suma cukrów prostych [g] 50,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,90 Sód [mg] 2 482,80
	Latwostrawna OLK KOD: 2	Kasza jęczmienna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Herbata 250 g Ser fromage /a7/ 80 g (GLU) Pomidor 65 g Salata mix 35 g		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny pieczony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 329,20 Białko ogółem [g] 90,30 Tłuszcz [g] 82,40 Węglowodany ogółem [g] 328,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 suma cukrów prostych [g] 53,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,30 Sód [mg] 1 936,10

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-29 piątek	O.d.z ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątrzod. KOD: 4	Kasza jęczmienna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Herbata 250 g Twaróg /A7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g	Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotelet rybny pieczony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g Pasta z warzyw 100 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 048,60 Białko ogółem [g] 93,40 Tłuszcz [g] 45,60 Węglowodany ogółem [g] 333,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 55,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,70 Sód [mg] 1 496,50	
	O dietostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Herbata 250 g Twaróg /A7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA)	Zupa grykowa 400 ml (GLU) Kotelet rybny pieczony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 g Pasta z warzyw 100 g Pomidor 100 g	pieczywoorkiszowe 0 szt (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 020,00 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 40,10 Węglowodany ogółem [g] 312,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 58,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,60 Sód [mg] 1 599,60	
	O.d. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów cukrzyki KOD: 6	Kasza jęczmienna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Herbata b/c 250ml 250 ml Ser fromage /a7/ 80 g (GLU) papryka mix 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotelet rybny pieczony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka meksykańska 150 g Ziemniaki 200 g Sos chizanowy 100ml /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml Pasta z zielonego groszku 50 g Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ)	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 312,10 Białko ogółem [g] 93,20 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodany ogółem [g] 317,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,90 suma cukrów prostych [g] 30,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Sód [mg] 2 090,30
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z indyka 100 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 1 848,60 Białko ogółem [g] 83,60 Tłuszcz [g] 64,30 Węglowodany ogółem [g] 240,70 Błonnik pokarmowy [g] 9,40 suma cukrów prostych [g] 53,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,00 Sód [mg] 1 417,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-29 piątek	Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z indyka 100 g (GLU, SEL, GOR)	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	mus owocowy 120g 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 105,20 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 68,50 Węglowodany ogółem [g] 285,60 Błonnik pokarmowy [g] 9,40 suma cukrów prostych [g] 82,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,70 Sód [mg] 1 536,10
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00
	Podstawowa OLK KOD: 1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Ser topiony /a7/ 50 g (MLE, BIA) salata masłowa 35 g szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) pomidor 65 g		Koperkowa z ryżem /A1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony pieczony z dod. kaszy jęczmiennej 100 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka FIT /a7 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 022,20 Białko ogółem [g] 76,30 Tłuszcz [g] 67,90 Węglowodany ogółem [g] 299,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 suma cukrów prostych [g] 40,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,00 Sód [mg] 1 935,20
2023-12-30 sobota	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Ser topiony /a7/ 50 g (MLE, BIA) Pomidor 65 g szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) salata masłowa 35 g	gruszki 100 g	Koperkowa z ryżem /A1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony pieczony z dod. kaszy jęczmiennej 100 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka FIT 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 192,60 Białko ogółem [g] 78,20 Tłuszcz [g] 74,70 Węglowodany ogółem [g] 327,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 suma cukrów prostych [g] 37,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,50 Sód [mg] 1 639,80
	Latwostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) pomidor 65 g szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) salata masłowa 35 g		Koperkowa z ryżem /A1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony pieczony z dod. kaszy jęczmiennej 100 g (GLU) Buraczki gotowane /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka FIT /a7 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 097,40 Białko ogółem [g] 79,60 Tłuszcz [g] 69,00 Węglowodany ogółem [g] 310,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 suma cukrów prostych [g] 49,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,60 Sód [mg] 1 618,20

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-12-30 sobota	O.d.z ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątr. KOD: 4	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Jabłko gotowane 1 szt 150 g		Koperkowa z ryżem /A1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony pieczony z dod. kaszy jęczmiennej 100 g (GLU) Buraczki gotowane /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 138,90 Białko ogółem [g] 84,50 Tłuszcz [g] 55,90 Węglowodany ogółem [g] 346,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 53,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,50 Sód [mg] 1 205,80
	O dietostawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Herbata 250 g szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) pomidor 100 g Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Jabłko gotowane 1 szt 150 g Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA)		Koperkowa z ryżem /A1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony pieczony z dod. kaszy jęczmiennej 100 g (GLU) Buraczki gotowane /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250ml 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Herbata 250 g Pomidor 100 g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 268,80 Białko ogółem [g] 83,90 Tłuszcz [g] 64,70 Węglowodany ogółem [g] 357,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 69,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,00 Sód [mg] 1 659,80
	O.d. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów cukrzycy KOD: 6	Kawa z mlekiem /b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) salata masłowa 35 g szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) ser topiony 50 g (MLE, BIA) Pomidor 65 g	gruszki 100 g	Koperkowa z ryżem /A1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony pieczony z dod. kaszy jęczmiennej 100 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka FIT /a7 100 g (MLE, BIA) Herbata b/c 250ml 250 ml serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 066,90 Białko ogółem [g] 79,00 Tłuszcz [g] 68,70 Węglowodany ogółem [g] 308,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,90 suma cukrów prostych [g] 24,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,20 Sód [mg] 1 939,30
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Koperkowa z ryżem /A1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Energia [kcal] 1 916,80 Białko ogółem [g] 87,60 Tłuszcz [g] 67,70 Węglowodany ogółem [g] 246,10 Błonnik pokarmowy [g] 9,70 suma cukrów prostych [g] 55,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,50 Sód [mg] 1 807,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-30 sobota	Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Koperkowa z ryżem /A1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Jabłko pieczone 120 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Energia [kcal] 2 520,80 Białko ogółem [g] 111,50 Tłuszcz [g] 82,30 Węglowodany ogółem [g] 347,60 Błonnik pokarmowy [g] 19,10 suma cukrów prostych [g] 79,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,20 Sód [mg] 1 679,90
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suczary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suczary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suczary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Energia [kcal] 875,10 Białko ogółem [g] 21,90 Tłuszcz [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 179,70 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00
2023-12-31 niedziela	Podstawowa OLK KOD:1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham /a1,3,7 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g twarożek naturalny 60 g (MLE, BIA)		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko z kurczaka pieczone 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 077,30 Białko ogółem [g] 107,20 Tłuszcz [g] 71,80 Węglowodany ogółem [g] 272,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 34,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,50 Sód [mg] 1 832,50
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bulka pszenno-żytni /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g twarożek naturalny 60 g (MLE, BIA)	Kisiel b/c 150 ml	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko z kurczaka pieczone 120 g (GLU, SEL) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	gruszki 120 g	Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Herbata 250 g	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 191,40 Białko ogółem [g] 108,50 Tłuszcz [g] 70,50 Węglowodany ogółem [g] 305,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 suma cukrów prostych [g] 45,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,60 Sód [mg] 1 795,60
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka mix 35 g Pomidor 65 g twarożek naturalny 60 g (MLE, BIA)		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko z kurczaka duszone 120 g (GLU, SEL) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 180,20 Białko ogółem [g] 108,10 Tłuszcz [g] 76,60 Węglowodany ogółem [g] 284,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 37,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,40 Sód [mg] 1 909,40

2023-12-31 niedziela

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
O.d.z ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wętrozod. KOD: 4	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotochyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA)		Zupa grysikowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka duszone 120 g (GLU, SEL) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 017,50 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 58,50 Węglowodany ogółem [g] 282,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 suma cukrów prostych [g] 48,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,60 Sód [mg] 1 664,90
O.d. dla wstrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa krotochyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g twarożek naturalny 60 g (MLE, BIA) Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA)		Zupa grysikowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka duszone 120 g (GLU, SEL) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 1 964,70 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 56,60 Węglowodany ogółem [g] 281,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 suma cukrów prostych [g] 47,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,70 Sód [mg] 1 664,50
O.d. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów cukrzyki KOD: 6	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotochyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g twarożek naturalny 60 g (MLE, BIA)	Kisiel b/c 150 ml	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko z kurczaka pieczone 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Herbata b/c 250ml 250 ml	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 208,90 Białko ogółem [g] 112,40 Tłuszcz [g] 74,10 Węglowodany ogółem [g] 274,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 39,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,00 Sód [mg] 1 917,20
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Zupa grysikowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Energia [kcal] 1 896,90 Białko ogółem [g] 91,20 Tłuszcz [g] 66,70 Węglowodany ogółem [g] 237,60 Błonnik pokarmowy [g] 7,00 suma cukrów prostych [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,90 Sód [mg] 1 498,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-31 niedziela	Papkwata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Zupa grysikowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)	Kisiel z cukrem 150 ml	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)		Energia [kcal] 2 172,60 Białko ogółem [g] 99,60 Tłuszcz [g] 71,30 Węglowodany ogółem [g] 287,40 Błonnik pokarmowy [g] 8,50 suma cukrów prostych [g] 81,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,40 Sód [mg] 1 602,60
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Energia [kcal] 875,10 Białko ogółem [g] 21,90 Tłuszcz [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 179,70 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00