

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	Podstawowa OLK KOD:1	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 70 g (GLU, ŻYT) Chleb graham /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 g Ser żółty 40 g (MLE, BIA) Ogórek kiszony 65 g Kielbasa kminkowa 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR)		Jarzynowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą /a1/ 300 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka i sera białego 100 g (MLE, BIA, RYB) Herbata 250 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 199,80 Białko ogółem [g] 102,10 Tłuszcz [g] 70,20 Węglowodany ogółem [g] 306,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 57,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,00 Sód [mg] 2 879,40
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 g Ser żółty 40 g (MLE, BIA) Ogórek kiszony 65 g Kielbasa kminkowa 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	Wafle ryżowe 20 g	Jarzynowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy z mięsem duszony m 200 g (GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 120 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250ml 250 ml	Krakęsy /a1/ 20 g (GLU)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (GLU, SEL, RYB, GOR) Herbata 250 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 531,00 Białko ogółem [g] 127,90 Tłuszcz [g] 79,40 Węglowodany ogółem [g] 343,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 suma cukrów prostych [g] 60,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,40 Sód [mg] 2 548,50
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pomidor 100 g Herbata 250 g Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 25 g Kielbasa kminkowa 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR)		Jarzynowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy z mięsem duszony m 200 g (GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (GLU, SEL, RYB, GOR) Herbata 250 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 165,90 Białko ogółem [g] 83,00 Tłuszcz [g] 66,40 Węglowodany ogółem [g] 334,00 Błonnik pokarmowy [g] 39,00 suma cukrów prostych [g] 55,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,20 Sód [mg] 2 447,10
	O.d.z ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątr./wzrod. KOD: 4	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Herbata 250 g Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 25 g Pomidor 100 g Kielbasa kminkowa 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR)		Jarzynowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy z mięsem duszony m 200 g (GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 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) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (GLU, SEL, RYB, GOR) Herbata 250 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 145,10 Białko ogółem [g] 83,00 Tłuszcz [g] 64,40 Węglowodany ogółem [g] 330,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 suma cukrów prostych [g] 54,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,90 Sód [mg] 2 307,90
	O.d.latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Herbata 250 g Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g Kielbasa kminkowa 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Jarzynowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy z mięsem duszony m 200 g (GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250ml 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Herbata 250 g Pomidor 100 g Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (GLU, SEL, RYB, GOR)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 086,20 Białko ogółem [g] 71,50 Tłuszcz [g] 59,40 Węglowodany ogółem [g] 337,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 suma cukrów prostych [g] 56,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,50 Sód [mg] 2 168,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	O.d. z ograniczeniem i atwo przy swajajnych wegloводanoww c ukrzycy KOD: 6	Płatki owsiane na mleku b/c 350 g /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Ogórek kiszony 65 g Herbata b/c 250ml 250 ml ser żółty 40 g (MLE, BIA) Salata mix 35 g Kielbasa kminkowa 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	Wafle ryżowe 20 g	Jarzynowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą/a1/ 300 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 20 g (GLU)	chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (GLU, SEL, RYB, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor 100 g	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 361,80 Białko ogółem [g] 121,10 Tłuszcz [g] 82,40 Węglowodany ogółem [g] 306,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 30,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,40 Sód [mg] 3 020,40
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ryżowa dieta /a9/ 400 ml (GLU, SEL, GOR) 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)	Sok owocowy 330 ml	Energia [kcal] 1 931,60 Białko ogółem [g] 86,20 Tłuszcz [g] 63,60 Węglowodany ogółem [g] 259,90 Błonnik pokarmowy [g] 9,70 suma cukrów prostych [g] 64,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 Sód [mg] 1 898,20
	Papkováta OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 150 g (MLE, BIA)	Ryżowa dieta /a9/ 400 ml (GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 154,80 Białko ogółem [g] 100,60 Tłuszcz [g] 71,60 Węglowodany ogółem [g] 282,40 Błonnik pokarmowy [g] 11,30 suma cukrów prostych [g] 72,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,30 Sód [mg] 3 520,60
	Wegetariańska-eiiminacyjna KOD: 11WE	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 50 g (GLU, ŻYT) Chleb graham /a1/ 50 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krakowska regionalna 30 g Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g ser żółty 30 g (MLE, BIA)		Jarzynowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą/a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1,3/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka i sera białego 100 g (MLE, BIA, RYB) Salata mix 35 g Herbata 250 g	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 215,40 Białko ogółem [g] 100,00 Tłuszcz [g] 78,80 Węglowodany ogółem [g] 293,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 suma cukrów prostych [g] 55,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,60 Sód [mg] 4 974,40
2023-12-12 wtorek	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 maślowa 35 g szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) pomidor 65 g		Ogórkowa z ziemniakami /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] 2 076,00 Białko ogółem [g] 77,10 Tłuszcz [g] 67,70 Węglowodany ogółem [g] 313,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 47,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,80 Sód [mg] 2 290,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-12 wtorek	Podstawowa Dzieci OIK 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) sałata masłowa 35 g	gruszkę 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) Sałatka 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
	Łatwostrawna OIK 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) sałata 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) Sałatka 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
	O.d.z ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego/war/wiruzod. 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 ow ocowy 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) Sałatka 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 dlałtostrawna 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] 2 276,90 Białko ogółem [g] 83,90 Tłuszcz [g] 64,70 Węglowodany ogółem [g] 359,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 71,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,00 Sód [mg] 1 659,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-12 wtorek	O.d. z ograniczeniem i atwo przy swajajnych wegloводanow c ukrzyzy KOD: 6	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) chleb graham /a1,3/ 50 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	Ogórkowa z ziemniakami /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] 2 099,60 Białko ogółem [g] 79,70 Tłuszcz [g] 68,50 Węglowodany ogółem [g] 317,10 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 suma cukrów prostych [g] 24,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,00 Sód [mg] 2 294,70
	Płynna wzmożona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 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)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 1 957,80 Białko ogółem [g] 87,90 Tłuszcz [g] 67,80 Węglowodany ogółem [g] 256,40 Błonnik pokarmowy [g] 11,00 suma cukrów prostych [g] 55,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,50 Sód [mg] 1 807,70
	Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 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)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 293,10 Białko ogółem [g] 103,60 Tłuszcz [g] 76,90 Węglowodany ogółem [g] 306,50 Błonnik pokarmowy [g] 14,90 suma cukrów prostych [g] 78,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,40 Sód [mg] 1 678,30
	Vegetariańska-eiiminacyjna KOD: 11WE	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 pomidor 65 g		Ogórkowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kotlet z kaszy i warzyw 120 g (SEL, 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) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Salatka FIT /a7 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 4 392,90 Białko ogółem [g] 117,80 Tłuszcz [g] 274,80 Węglowodany ogółem [g] 386,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,90 suma cukrów prostych [g] 48,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,20 Sód [mg] 2 257,50
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13MI	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	Suchary 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-13 środa	Podstawowa OLK KOD: 1	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham /a1 70 (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homo naturalny 60 g (MLE, BIA) Pasta z warzyw 50 g Herbata 250 g Jabłko 100 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Wątróbka drobiowa smażona z cebulą /a7/ 150 g (MLE, BIA, GLU) Surówka wielowarzynowa 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 50 g Herbata 250 g Ogórek kiszony 50 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 229,20 Białko ogółem [g] 97,40 Tłuszcz [g] 67,20 Węglowodany ogółem [g] 330,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 63,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,50 Sód [mg] 2 035,10
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	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) Serek homo naturalny 60 g (MLE, BIA) Herbata 250 g Pasta z warzyw 50 g Jabłko 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Ziemniaki 200 g Warzywa duszone 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	banan 80 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 289,40 Białko ogółem [g] 91,90 Tłuszcz [g] 61,00 Węglowodany ogółem [g] 363,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 suma cukrów prostych [g] 61,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,90 Sód [mg] 1 855,50
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homo naturalny 60 g (MLE, BIA) Herbata 250 g Pasta z warzyw 50 g Jabłko 100 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Ziemniaki 200 g Warzywa duszone 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 145,70 Białko ogółem [g] 88,80 Tłuszcz [g] 60,20 Węglowodany ogółem [g] 333,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 suma cukrów prostych [g] 62,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,00 Sód [mg] 1 979,70
	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) Serek homo naturalny 60 g (MLE, BIA) Herbata 250 g Pasta z warzyw 50 g Jabłko pieczone 120 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Warzywa duszone 150 g (MLE, 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] 2 146,50 Białko ogółem [g] 89,70 Tłuszcz [g] 60,30 Węglowodany ogółem [g] 331,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 53,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,00 Sód [mg] 1 870,00
	O łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z warzyw 50 g Herbata 250 g Serek homo naturalny 60 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 120 g Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU)		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Warzywa duszone 150 g (MLE, 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	pieczywo orkiszowe 0 szt (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 253,50 Białko ogółem [g] 94,60 Tłuszcz [g] 61,00 Węglowodany ogółem [g] 326,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 suma cukrów prostych [g] 53,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,00 Sód [mg] 1 870,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-13, środa	O.d. z ograniczeniem kalorii przy swajajalnych wegloowodanow c ukrzyzy KOD: 6	Platki jeczmiennie na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ZYT) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homo naturalny 60 g (MLE, BIA) Herbata b/c 250ml 250 ml Jabłko 100 g Pasta z warzyw 50 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	mandarynka 100 g	chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ZYT) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ZYT) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100g Herbata b/c 250ml 250 ml Ser żółty /a1 40 g (MLE, BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 186,40 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 66,90 Węglowodany ogółem [g] 322,10 Błonnik pokarmowy [g] 36,50 suma cukrów prostych [g] 39,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,50 Sód [mg] 2 667,60
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ZYT)		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udziec z indyka gotowany z warzywami 180 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ZYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 1 965,20 Białko ogółem [g] 94,60 Tłuszcz [g] 68,60 Węglowodany ogółem [g] 250,30 Błonnik pokarmowy [g] 11,50 suma cukrów prostych [g] 54,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,30 Sód [mg] 1 683,80
	Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ZYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udziec z indyka gotowany z warzywami 180 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, ZYT)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 399,30 Białko ogółem [g] 112,90 Tłuszcz [g] 79,30 Węglowodany ogółem [g] 314,50 Błonnik pokarmowy [g] 13,50 suma cukrów prostych [g] 74,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,10 Sód [mg] 1 862,80
	Vegetariańska-eliminacyjna KOD: 11WE	Platki jeczmiennie na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham /a1 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homo naturalny 60 g (MLE, BIA) Pasta z warzyw 50 g Herbata 250 g Jabłko 100 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Wątróbka drobiowa smażona z cebulą /a7/ 150 g (MLE, BIA, GLU) Surówka wielowarzywna 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 50 g Herbata 250 g Ogórek kiszony 50 g Ser żółty /a1 40 g (MLE, BIA)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 347,80 Białko ogółem [g] 106,10 Tłuszcz [g] 76,80 Węglowodany ogółem [g] 330,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 63,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,50 Sód [mg] 2 429,70
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13MI	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-14, czwartek	Podstawowa OLK KOD:1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham /a1/ 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)		Jarzynowa ziemniakami /a1,9/ m 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Fasolka po bretońsku /a1/ 400 g (GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Kompot owocowy 250 ml		Mamolada z jabłek b/c 60 g Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) poledwica drobiowa /a1,3,6,7/ 40 g (BIA, GLU, MIE) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 197,40 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 68,30 Węglowodany ogółem [g] 332,60 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 suma cukrów prostych [g] 56,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,30 Sód [mg] 2 531,70
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Biszkopty b/c /a1,3 20 g (MLE, GLU, JAJ)	Jarzynowa ziemniakami /a1,9/ m 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 150 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków 150 g Ryż na sytko 200 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	gruszki 120 g	Mamolada z jabłek b/c 60 g Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) poledwica drobiowa /a1,3,6,7/ 40 g (BIA, GLU, MIE) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 059,40 Białko ogółem [g] 81,30 Tłuszcz [g] 55,40 Węglowodany ogółem [g] 328,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 suma cukrów prostych [g] 57,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,60 Sód [mg] 1 994,40
	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 szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Jarzynowa ziemniakami /a1,9/ m 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 150 g (GLU, SEL) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ryż na sytko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Mamolada z jabłek b/c 60 g Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) poledwica drobiowa /a1,3,6,7/ 40 g (BIA, GLU, MIE) Herbata 250 g Pomidor 100 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 1 994,10 Białko ogółem [g] 79,10 Tłuszcz [g] 52,80 Węglowodany ogółem [g] 319,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 70,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,10 Sód [mg] 2 114,50
	O.d.z ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątrozd. KOD: 4	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) pomidor 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Jarzynowa ziemniakami /a1,9/ m 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 150 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków 150 g Ryż na sytko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Mamolada z jabłek b/c 60 g Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) poledwica drobiowa /a1,3,6,7/ 40 g (BIA, GLU, MIE) Herbata 250 g Pomidor 100 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 1 974,80 Białko ogółem [g] 77,90 Tłuszcz [g] 54,30 Węglowodany ogółem [g] 312,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 67,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,50 Sód [mg] 1 989,90
	O dietostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Herbata 250 g Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt		Jarzynowa ziemniakami /a1,9/ m 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 150 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków 150 g Ryż na sytko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Mamolada z jabłek b/c 60 g Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) poledwica drobiowa /a1,3,6,7/ 40 g (BIA, GLU, MIE) Herbata 250 g Pomidor 100 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 028,30 Białko ogółem [g] 77,80 Tłuszcz [g] 54,10 Węglowodany ogółem [g] 323,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,30 suma cukrów prostych [g] 77,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,40 Sód [mg] 1 872,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-14 czwartek	O.d. z ograniczeniem i atwo przy swajajalnych wegloводanoww c ukrzyzy KOD: 6	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa szynkowa 80 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Biszkopty b/c /a1,3 20 g (MLE, GLU, JAJ)	Jarzynowa ziemniakami /a1,9/ m 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 150 g (GLU, SEL) Kalaflorz wody 150 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	Mamolada z jabłek b/c 60 g chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) poledwica drobiowa /a1,3,6,7/ 80 g (BIA, GLU, MIE) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 1 981,90 Białko ogółem [g] 100,20 Tłuszcz [g] 58,80 Węglowodany ogółem [g] 287,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 suma cukrów prostych [g] 40,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,00 Sód [mg] 1 945,50
	Plynną wzmożniona OLK KOD: 14	Plynną mleczną /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Jarzynowa ziemniakami /a1,9/ m 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 150 g (GLU, SEL)		Plynną mleczną-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 1 975,90 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 68,60 Węglowodany ogółem [g] 258,50 Błonnik pokarmowy [g] 12,80 suma cukrów prostych [g] 54,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80 Sód [mg] 1 125,40
	Papkowata OL KOD: 12	Plynną mleczną /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Jarzynowa ziemniakami /a1,9/ m 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 150 g (GLU, SEL)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Plynną mleczną-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 215,30 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 75,60 Węglowodany ogółem [g] 289,70 Błonnik pokarmowy [g] 12,80 suma cukrów prostych [g] 69,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,40 Sód [mg] 1 278,40
	Vegetariańska-eiiminacyjna KOD: 11WE	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham /a1 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA) Ser żółty /a1 40 g (MLE, BIA)		Jarzynowa ziemniakami /a1,9/ m 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) pierogi z farszem ziemniaczno-serowym /a1, 3,7 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Kompot owocowy 250 ml		Mamolada z jabłek b/c 60 g Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 511,40 Białko ogółem [g] 86,30 Tłuszcz [g] 58,40 Węglowodany ogółem [g] 431,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 suma cukrów prostych [g] 56,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,70 Sód [mg] 3 155,00
	Plynną z modyfikacją indywidual. -kleikowa KOD: 13MI	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	Suchary 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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-15 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) Surówka meksykańska 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkiem 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 g Jajko gotowe ane/a3 50 g (JAJ)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 326,50 Białko ogółem [g] 80,10 Tłuszcz [g] 88,90 Węglowodany ogółem [g] 323,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 suma cukrów prostych [g] 58,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Sód [mg] 2 018,20
	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) Sałatka z buraków z jabłkiem 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 g Jajko gotowe ane/a3 50 g (JAJ)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 350,00 Białko ogółem [g] 88,50 Tłuszcz [g] 71,90 Węglowodany ogółem [g] 355,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 suma cukrów prostych [g] 62,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,10 Sód [mg] 2 508,40
	Łatwostrawna 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 Sałata 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 (MLE, 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 kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 228,00 Białko ogółem [g] 88,40 Tłuszcz [g] 70,40 Węglowodany ogółem [g] 329,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 61,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,00 Sód [mg] 1 869,30
	O.d.z ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątr/wrzod. KOD: 4		Kasza jęczmienna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka 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) Kotlet rybny pieczony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa duszone 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) jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 091,60 Białko ogółem [g] 99,60 Tłuszcz [g] 45,50 Węglowodany ogółem [g] 337,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 63,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,60 Sód [mg] 1 487,90
	O.d.latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3		Bułka 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)		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) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 g kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	pieczywo o niskiej zaw. tłuszczu (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 103,90 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 43,60 Węglowodany ogółem [g] 318,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 68,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,40 Sód [mg] 1 442,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-15 piątek	O.d. z ograniczeniem i atwo przy swajajnych wegloowodanow c ukrzycy KOD: 6	Kasza jęc zmienna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) chleb pszenno-żytni 50 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) Kotlet rybny pieczony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka meksykańska 150 g Ziemniaki 200 g Sos chrzanowy 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 kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Jajko gotow ane/a3 50 g (JAJ)	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 280,30 Białko ogółem [g] 97,50 Tłuszcz [g] 82,30 Węglowodany ogółem [g] 310,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 30,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Sód [mg] 2 186,10
	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
	Papkováta 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 100 g	Energia [kcal] 2 101,20 Białko ogółem [g] 91,20 Tłuszcz [g] 68,30 Węglowodany ogółem [g] 285,60 Błonnik pokarmowy [g] 11,40 suma cukrów prostych [g] 82,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,70 Sód [mg] 1 536,10
	Wegetariańska-eiiminacyjna KOD: 11WE	Kasza jęc zmienna 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 zółty /a1 40 g (MLE, BIA) Herbata 250 g papryka mix 100 g Jogurt owocowy /a7/ 150 g (MLE, BIA)		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) Surówka meksykańska 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkiem 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 g Jajko gotow ane/a3 50 g (JAJ)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 300,30 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 71,60 Węglowodany ogółem [g] 333,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 suma cukrów prostych [g] 67,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,70 Sód [mg] 2 167,00
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13MI	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	Sucharki /a1,7 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-16 sobota	Podstawowa O.LK.KOD:1	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA)		Grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryż na sytko 200 g (MLE) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Ser żółty 40 g (MLE, BIA) Herbata 250 g	Sok owocowy 330 ml	Energia [kcal] 2 014,00 Białko ogółem [g] 95,60 Tłuszcz [g] 66,80 Węglowodany ogółem [g] 279,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 30,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,80 Sód [mg] 2 338,70
	Podstawowa Dzieci O.LK.KOD: P1	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA)	mandarynka 100 g	Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryż na sytko 200 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU)	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb graham /a1, 3,7 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Herbata 250 g	Sok owocowy 330 ml	Energia [kcal] 2 204,40 Białko ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 71,80 Węglowodany ogółem [g] 316,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 39,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,00 Sód [mg] 3 355,80
	Latwostrawna O.LK.KOD: 2	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g masło extra 10 g (MLE, BIA) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA)		Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryż na sytko 200 g (MLE) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU)		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Herbata 250 g Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g	Sok owocowy 330 ml	Energia [kcal] 2 104,80 Białko ogółem [g] 90,40 Tłuszcz [g] 70,80 Węglowodany ogółem [g] 292,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 suma cukrów prostych [g] 32,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,90 Sód [mg] 3 405,70
	O.4 z ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wętrzewod. KOD: 4	Kakao z cukrem /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) pomidor 100 g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA)		Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryż na sytko 200 g (MLE) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Sok owocowy 330 ml	Energia [kcal] 2 137,30 Białko ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 70,60 Węglowodany ogółem [g] 303,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 suma cukrów prostych [g] 37,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,70 Sód [mg] 3 337,00
	O d.latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	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 Dżem owocowy ob.zaw.cuk. 50 g Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU)		Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryż na sytko 200 g (MLE) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Sok owocowy 330 ml	Energia [kcal] 2 116,10 Białko ogółem [g] 84,40 Tłuszcz [g] 63,30 Węglowodany ogółem [g] 317,00 Błonnik pokarmowy [g] 20,30 suma cukrów prostych [g] 50,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,90 Sód [mg] 3 354,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-16 sobota	O.d. z ograniczeniem i atwo przy swajajnych wegloводanoww c ukrzyzy KOD: 6	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA)	Pieczywo kuk-ryżowe 20 g	Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Fasolka szparagowa z bulką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Jabłko 120 g	chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250ml 250 ml Jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	sok pomidorowy 330ml 0 szt	Energia [kcal] 2 143,70 Białko ogółem [g] 88,70 Tłuszcz [g] 72,20 Węglowodany ogółem [g] 300,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 suma cukrów prostych [g] 25,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,70 Sód [mg] 3 059,60
	Plymna wzmoctniona OLK KOD: 14	Plymna mlecza /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) udziec z indyka 100 g		Plymna mlecza-kolacja /a1,3,7/ z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 1 951,20 Białko ogółem [g] 94,70 Tłuszcz [g] 58,60 Węglowodany ogółem [g] 267,40 Błonnik pokarmowy [g] 10,90 suma cukrów prostych [g] 54,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,00 Sód [mg] 2 472,40
	Papkwata OL KOD: 12	Plymna mlecza /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) udziec z indyka 100 g	jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Plymna mlecza-kolacja /a1,3,7/ z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 190,60 Białko ogółem [g] 107,60 Tłuszcz [g] 65,60 Węglowodany ogółem [g] 298,60 Błonnik pokarmowy [g] 10,90 suma cukrów prostych [g] 69,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,60 Sód [mg] 2 625,40
	Vegetariańska-eiiminacyjna KOD: 11WE	Kakao na mleku /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA)		Grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryż z jabłkami z sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Ogórek zielony 50 g Pomidor 50 g Ser żółty 60 g (MLE, BIA) Herbata 250 g	Sok owocowy 330 ml	Energia [kcal] 2 023,60 Białko ogółem [g] 86,90 Tłuszcz [g] 67,30 Węglowodany ogółem [g] 288,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 46,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,70 Sód [mg] 2 495,90
	Plymna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13MI	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-17 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 Serek homogenizowany 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 czerwonej kapusty 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) Sałatka 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] 2 246,50 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 88,80 Węglowodany ogółem [g] 274,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 suma cukrów prostych [g] 37,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,80 Sód [mg] 1 767,50
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) 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) papryka mix 100 g Serek homogenizowany 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 oprószone /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) Sałatka 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] 2 280,50 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 78,30 Węglowodany ogółem [g] 311,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 48,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,80 Sód [mg] 2 213,80
	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) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salata mix 35 g Pomidor 65 g Serek homogenizowany naturalny 60 g (MLE, BIA)		Rosół z makaronem /a1, 9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko z kurczaka duszone 120 g (GLU, SEL) Marchew oprószone /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) Sałatka 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] 2 261,30 Białko ogółem [g] 108,50 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 287,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 38,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,80 Sód [mg] 1 939,20
	O.d.z ogr. subst. pobudzających wydzielenie soku żółciowego-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 krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Serek homo naturalny 60 g (MLE, BIA)		Zupa grysi kowa /a1, 9/ 400 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka duszone 120 g (GLU, SEL) Marchew oprószone /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] 2 073,70 Białko ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 64,40 Węglowodany ogółem [g] 291,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 suma cukrów prostych [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,90 Sód [mg] 1 677,10

2023-12-17 niedziela

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
O.d.latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Serek homogenizowany naturalny 60 g (MLE, BIA) Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA)		Zupa grysi kowa /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		Bulka 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] 2 074,10 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 64,40 Węglowodany ogółem [g] 291,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,50 suma cukrów prostych [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,10 Sód [mg] 1 694,30
O.d. z ograniczeniem tłuszczu przy swajalnych węglowodanów c. cukrzycy KOD: 6	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Serek homogenizowany 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 czerwonej kapusty b/c 120 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] 2 311,10 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 86,00 Węglowodany ogółem [g] 269,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 36,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,80 Sód [mg] 1 849,20
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Zupa grysi kowa /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)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 1 931,10 Białko ogółem [g] 91,30 Tłuszcz [g] 66,80 Węglowodany ogółem [g] 246,40 Błonnik pokarmowy [g] 8,30 suma cukrów prostych [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,90 Sód [mg] 1 498,00
Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Zupa grysi kowa /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)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 206,80 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 71,40 Węglowodany ogółem [g] 296,20 Błonnik pokarmowy [g] 9,80 suma cukrów prostych [g] 81,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,40 Sód [mg] 1 602,50
Wegietariańska eliminacyjna KOD: 11WE	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) papryka mix 100 g Serek homogenizowany naturalny 60 g (MLE, BIA)		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet z jaja smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Surówka z czerwonej kapusty 120 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Salatka jarzynowa /a3,9,10 50 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 090,70 Białko ogółem [g] 82,30 Tłuszcz [g] 79,20 Węglowodany ogółem [g] 281,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 suma cukrów prostych [g] 35,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 Sód [mg] 2 274,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-17 niedziela	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	Sucharki /a1,7 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