

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA CENTRALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	Podstawowa OLK KOD: 1	<p>Płatki owsiane na mleku /a 1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Sałata mix 35 g Herbata 250 g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Ogórek kiszony 65 g Kielbasa kminkowa 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) mandarynka 100 g</p>		<p>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</p>		<p>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</p>	<p>Mus owocowy 100 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 235,00 Białko ogółem [g] 97,80 Tłuszcz [g] 72,50 Węglowodany ogółem [g] 318,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 suma cukrów prostych [g] 55,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,30 Sód [mg] 2 665,20</p>
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	<p>Płatki owsiane na mleku /a 1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Sałata mix 35 g Herbata 250 g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Ogórek kiszony 65 g Kielbasa kminkowa 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) mandarynka 100 g</p>	<p>Wafle ryżowe 20 g</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Warzywa duszone 120 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250ml 250 ml</p>	<p>Krakersy /a1/ 20 g (GLU)</p>	<p>Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Herbata 250 g Pomidor 100 g</p>	<p>Mus owocowy 100 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 619,00 Białko ogółem [g] 128,50 Tłuszcz [g] 77,30 Węglowodany ogółem [g] 372,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 suma cukrów prostych [g] 63,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,70 Sód [mg] 2 247,40</p>
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	<p>Płatki owsiane na mleku /a 1,7/ 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 serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Kielbasa kminkowa 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) mandarynka 100 g</p>		<p>Jarzynowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Warzywa duszone 150 g (GLU) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250ml 250 ml</p>		<p>Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Herbata 250 g Pomidor 100 g</p>	<p>Mus owocowy 100 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 280,20 Białko ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 68,20 Węglowodany ogółem [g] 349,30 Błonnik pokarmowy [g] 41,70 suma cukrów prostych [g] 51,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,30 Sód [mg] 1 893,10</p>

2024-01-08 poniedziałek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
O.d.z ogr. subst pobudzających wydzielanie soku żołądkowego-wątr/wzrod. KOD: 4	<p>Płatki 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 serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pomidor 100 g Kielbasa kminkowa 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR)</p>		<p>Jarzy nowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Warzywa duszone 150 g (GLU) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml</p>		<p>Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Herbata 250 g Pomidor 100 g</p>	Mus owocowy 100 g	<p>Energia [kcal] 2 229,10 Białko ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 66,10 Węglowodany ogółem [g] 337,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 suma cukrów prostych [g] 45,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,10 Sód [mg] 2 712,20</p>
O.d.lawostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	<p>Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Herbata 250 g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Kielbasa kminkowa 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g</p>		<p>Jarzy nowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Warzywa duszone 150 g (GLU) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250ml 250 ml</p>		<p>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 (SEL, RYB)</p>	Mus owocowy 100 g	<p>Energia [kcal] 2 094,00 Białko ogółem [g] 81,40 Tłuszcz [g] 60,90 Węglowodany ogółem [g] 325,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 suma cukrów prostych [g] 34,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,60 Sód [mg] 1 612,70</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA CENTRALNA

2024-01-08 poniedziałek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
O. d. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	<p>Platki owsiane na mleku b/c 350 g /a1, 7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Ogórek kiszony 65 g Herbata b/c 250ml 250 ml serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Sałata mix 35 g Kielbasa kminkowa 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) mandarynka 100 g</p>	<p>jogurt naturalny 100g 1 szt</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami /a1, 7, 9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą /a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml</p>	<p>Krakersy /a1/ 20 g (GLU)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor 100 g</p>	<p>Mus warzywno-owocowy 100 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 424,70 Białko ogółem [g] 119,80 Tłuszcz [g] 87,20 Węglowodany ogółem [g] 316,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 suma cukrów prostych [g] 43,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,10 Sód [mg] 2 869,50</p>
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	<p>Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, tw arogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)</p>		<p>Ryżowa dieta /a9/ 400 ml (SEL) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)</p>		<p>Płynna mleczna-kolacja /a1, 3,7/z kaszą manną, tw arogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)</p>	<p>sok pomidorowy 330ml 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 035,10 Białko ogółem [g] 87,10 Tłuszcz [g] 63,80 Węglowodany ogółem [g] 261,50 Błonnik pokarmowy [g] 10,30 suma cukrów prostych [g] 64,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 Sód [mg] 1 898,80</p>
Papkováta OL KOD: 12	<p>Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, tw arogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)</p>	<p>Jogurt naturalny /a7/ 150 g (MLE, BIA)</p>	<p>Ryżowa dieta /a9/ 400 ml (SEL) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)</p>	<p>Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Biskvoty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)</p>	<p>Płynna mleczna-kolacja /a1, 3,7/z kaszą manną, tw arogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)</p>	<p>Mus owocowy 100 g</p>	<p>Energia [kcal] 2 151,20 Białko ogółem [g] 100,50 Tłuszcz [g] 71,60 Węglowodany ogółem [g] 281,40 Błonnik pokarmowy [g] 11,10 suma cukrów prostych [g] 72,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,30 Sód [mg] 1 803,80</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	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 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) sałata masłowa 35 g szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) rzodkiewka 50 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 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Sałatka FIT /a7 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 061,00 Białko ogółem [g] 79,00 Tłuszcz [g] 62,30 Węglowodany ogółem [g] 321,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 suma cukrów prostych [g] 42,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,80 Sód [mg] 2 293,20
	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) rzodkiewka 50 g szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) sałata 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 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Sałatka FIT 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 101,70 Białko ogółem [g] 79,60 Tłuszcz [g] 62,90 Węglowodany ogółem [g] 329,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 suma cukrów prostych [g] 38,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,90 Sód [mg] 1 640,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) 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 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) Buraczki gotowane /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Sałatka FIT /a7/ 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 116,00 Białko ogółem [g] 81,60 Tłuszcz [g] 63,60 Węglowodany ogółem [g] 325,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 suma cukrów prostych [g] 51,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,60 Sód [mg] 1 620,60
	O.d.z ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątrozod. KOD: 4	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) 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, ZYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 106,10 Białko ogółem [g] 82,90 Tłuszcz [g] 55,60 Węglowodany ogółem [g] 336,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 51,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,40 Sód [mg] 1 167,30

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
O d.łatwostrawna 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)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 280,80 Białko ogółem [g] 83,60 Tłuszcz [g] 64,60 Węglowodany ogółem [g] 359,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 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-w cukrzyży 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) sałata masłowa 35 g szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) ser topiony 50 g (MLE, BIA) rzodkiewka 50 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 /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 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 b/c 250ml 250 ml serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 079,80 Białko ogółem [g] 79,80 Tłuszcz [g] 68,50 Węglowodany ogółem [g] 314,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 suma cukrów prostych [g] 23,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,00 Sód [mg] 2 295,00
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)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 033,80 Białko ogółem [g] 88,60 Tłuszcz [g] 67,90 Węglowodany ogółem [g] 251,10 Błonnik pokarmowy [g] 10,70 suma cukrów prostych [g] 55,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,50 Sód [mg] 1 808,30

2024-01-09 wtorek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA CENTRALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	Papkováta OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, tw arogiem 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, tw arogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 305,10 Białko ogółem [g] 103,30 Tłuszcz [g] 76,80 Węglowodany ogółem [g] 308,20 Błonnik pokarmowy [g] 15,60 suma cukrów prostych [g] 78,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,40 Sód [mg] 1 678,30
	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)	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
2024-01-10 środa	Podstawowa OLK KOD:1	Płatki jęczmienne 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) Serek homo naturalny 60 g (MLE, BIA) Pasta z warzyw 100 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, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 50 g Herbata 250 g Ogórek kiszony 50 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 279,90 Białko ogółem [g] 99,80 Tłuszcz [g] 67,50 Węglowodany ogółem [g] 320,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 suma cukrów prostych [g] 55,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,50 Sód [mg] 2 048,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Płatki 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 100 g Jabłko 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy i mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Ziemniaki 200 g Warzywa duszone 150 g (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 50 g Herbata 250 g Ogórek kiszony 50 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 385,40 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 64,80 Węglowodany ogółem [g] 357,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 58,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,90 Sód [mg] 2 213,30
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Płatki 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 100 g Jabłko 100 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy i mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Ziemniaki 200 g Warzywa duszone 150 g (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	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 225,40 Białko ogółem [g] 91,20 Tłuszcz [g] 64,00 Węglowodany ogółem [g] 322,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 54,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,00 Sód [mg] 1 989,80
	O.d.z ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątrwzod. KOD: 4	Płatki 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 100 g Jabłko pieczone 120 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy i mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) 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	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 246,50 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 64,00 Węglowodany ogółem [g] 326,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 50,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,00 Sód [mg] 1 880,20

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-10 środa	O d. łatwostrawna 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 Serek homo naturalny 60 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 120 g Płatki 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 (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] 2 177,50 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 64,00 Węglowodany ogółem [g] 323,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 suma cukrów prostych [g] 50,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,00 Sód [mg] 1 879,60	
	O.d. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów-w cukrzyki KOD: 6	Płatki 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) Serek homo naturalny 60 g (MLE, BIA) Herbata b/c 250ml 250 ml Jabłko 100 g Pasta z warzyw 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 Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	mandarynka 100 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 50 g Herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 072,50 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 57,50 Węglowodany ogółem [g] 324,50 Błonnik pokarmowy [g] 38,90 suma cukrów prostych [g] 39,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,50 Sód [mg] 2 782,30
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		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, ŻYT)	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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	Papkováta OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udziec z indyka gotow any 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, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 463,30 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 79,50 Węglowodany ogółem [g] 307,50 Błonnik pokarmowy [g] 12,50 suma cukrów prostych [g] 74,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,10 Sód [mg] 1 863,40
	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 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
2024-01-11 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 serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) mandarynka 100 g		Zalewajka z ziemniakami /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Udziec drobiowy gotow any z wazywami m 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Ryż na sypko 200 g (MLE) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU)		Marmolada z jabłek b/c 60 g Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) poleđw ica drobiowa /a1,3,6,7/ 40 g (BIA, GLU, MIE) Sałata mix 35 g Herbata 250 g rzodkiewka 50 g Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 065,50 Białko ogółem [g] 76,10 Tłuszcz [g] 63,80 Węglowodany ogółem [g] 320,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 suma cukrów prostych [g] 64,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,80 Sód [mg] 2 253,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	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 serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) mandarynka 100 g	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Zalewajka z ziemniakami /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 150 g (GLU, SEL) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	gruszki 120 g	Marmolada 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/ 60 g (BIA, GLU, MIĘ) Salata mix 35 g Herbata 250 g rzodkiewka 50 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 294,30 Białko ogółem [g] 85,30 Tłuszcz [g] 66,80 Węglowodany ogółem [g] 357,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 suma cukrów prostych [g] 65,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,20 Sód [mg] 2 331,00
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Chleb pszemno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT)		Zalewajka z ziemniakami /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 150 g (GLU, SEL) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Marmolada z jabłek b/c 60 g Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) poledwica drobiowa /a1,3,6,7/ 40 g (BIA, GLU, MIĘ) Herbata 250 g Pomidor 100 g Chleb pszemno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 081,00 Białko ogółem [g] 74,50 Tłuszcz [g] 63,40 Węglowodany ogółem [g] 318,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 suma cukrów prostych [g] 57,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,80 Sód [mg] 2 253,90

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek O.d.z ogr. subst pobudzających wydzielane soku żołądkowego-wątr/wzrod. KOD: 4	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) pomidor 100 g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT)		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec drobiowy gotowy z warzywami m 150 g (GLU, SEL) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) połędw ica drobiowa /a1,3,6,7/ 60 g (BIA, GLU, MIE) Herbata 250 g Pomidor 100 g Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 011,30 Białko ogółem [g] 79,60 Tłuszcz [g] 53,30 Węglowodany ogółem [g] 316,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,40 suma cukrów prostych [g] 55,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,40 Sód [mg] 2 720,00
O.d.latwostrawna 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) Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) pomidor 100 g		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec drobiowy gotowy z warzywami m 150 g (GLU, SEL) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) połędw ica drobiowa /a1,3,6,7/ 60 g (BIA, GLU, MIE) Herbata 250 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 014,00 Białko ogółem [g] 79,60 Tłuszcz [g] 53,30 Węglowodany ogółem [g] 316,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 suma cukrów prostych [g] 56,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,40 Sód [mg] 3 828,00

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek O.d. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów-w 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 szynkowa 80 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) mandarynka 100 g	Biszkopty b/c /a1,3 20 g (MLE, GLU, JAJ)	Zalawajka z ziemniakami /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 150 g (GLU, SEL) Kalań z wody 150 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) poledwica drobiowa /a1,3,6,7/ 80 g (BIA, GLU, MIE) Sałata mix 35 g Herbata 250 g rzodkiewka 50 g	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 122,80 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 70,00 Węglowodany ogółem [g] 297,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 43,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,90 Sód [mg] 2 101,00
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Zalawajka z ziemniakami /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 150 g (GLU, SEL)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 074,40 Białko ogółem [g] 88,30 Tłuszcz [g] 74,10 Węglowodany ogółem [g] 269,80 Błonnik pokarmowy [g] 13,50 suma cukrów prostych [g] 54,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,80 Sód [mg] 1 327,70
Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Zalawajka z ziemniakami /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 150 g (GLU, SEL)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 313,80 Białko ogółem [g] 101,20 Tłuszcz [g] 81,10 Węglowodany ogółem [g] 301,00 Błonnik pokarmowy [g] 13,50 suma cukrów prostych [g] 69,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,40 Sód [mg] 1 480,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	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)	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
2024-01-12 piątek	Podstawowa OLK KOD:1	Kasza jęczmienna na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham /a1 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszemno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z zielonego groszku 50 g Herbata 250 g Pomidor 100 g Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ)		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryba smażona panierowana /a1,3,4,7/ 120 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszemno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Twaróg z pastą pomidorową /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU) Sałata mix 35 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 201,70 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 75,80 Węglowodany ogółem [g] 302,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 49,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,80 Sód [mg] 2 117,20
	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 Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ)	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryba z pieca 120 g (RYB) Surówka z marchwi i jabłka 150 g 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) Twaróg z pastą pomidorową /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU) Sałata mix 35 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 111,50 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 53,00 Węglowodany ogółem [g] 325,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 52,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,70 Sód [mg] 1 482,00

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ)		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryba z pieca 120 g (RYB) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Salata mix 35 g Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Twaróg z pastą pomidorową /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 1 968,40 Białko ogółem [g] 95,10 Tłuszcz [g] 51,40 Węglowodany ogółem [g] 299,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 suma cukrów prostych [g] 49,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,10 Sód [mg] 1 471,40
2024-01-12 piątek O.d.z ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątrozod. 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 Pomidor 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryba z pieca 120 g (RYB) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Twaróg /A7/ 100 g (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 1 984,00 Białko ogółem [g] 92,20 Tłuszcz [g] 41,60 Węglowodany ogółem [g] 323,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 suma cukrów prostych [g] 72,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,90 Sód [mg] 1 355,20
O d.łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Herbata 250 g Pomidor 100 g Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) jogurt naturalny 100g 1 szt Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryba z pieca 120 g (RYB) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Twaróg /A7/ 100 g (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Herbata 250 g Pomidor 100 g	pieczywo orkiszowe 0 szt (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 1 884,30 Białko ogółem [g] 88,50 Tłuszcz [g] 39,30 Węglowodany ogółem [g] 299,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 suma cukrów prostych [g] 77,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,70 Sód [mg] 1 310,00

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek O.d. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów-w 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 Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ)	jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryba smażona panierowana /a1, 3,4,7/ 120 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Sałata mix 35 g Herbata b/c 250ml 250 ml Twaróg z pastą pomidorową /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU)	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 223,90 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 78,70 Węglowodany ogółem [g] 297,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 suma cukrów prostych [g] 34,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,30 Sód [mg] 2 183,50
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
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 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA CENTRALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	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
2024-01-13 sobota	Podstawowa OLK 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)		Jarzy nowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Fasolka po bretońsku /a1/ 400 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT)		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Sałata mix 35 g Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Herbata 250 g	Sok owocowy 330 ml	Energia [kcal] 2 118,90 Białko ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 75,60 Węglowodany ogółem [g] 290,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 suma cukrów prostych [g] 32,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,50 Sód [mg] 2 983,10
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	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)		Jarzy nowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) 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) Sałata mix 35 g	Sok owocowy 330 ml	Energia [kcal] 2 006,20 Białko ogółem [g] 87,10 Tłuszcz [g] 73,40 Węglowodany ogółem [g] 267,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 30,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,70 Sód [mg] 2 417,60

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-13 sobota	Łatwostrawna OLK KOD: 2		Jarzy nowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Gulasz drobiowy i 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) Sałata mix 35 g	Sok owocowy 330 ml	Energia [kcal] 2006,20 Białko ogółem [g] 87,10 Tłuszcz [g] 73,40 Węglowodany ogółem [g] 267,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 30,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,70 Sód [mg] 2 417,60
	O.d.z ogr. subst pobudzających wydzielanie soku żołądkowego-wątrozod. KOD: 4		Jarzy nowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Gulasz drobiowy i 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 Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA)	Sok owocowy 330 ml	Energia [kcal] 2047,10 Białko ogółem [g] 88,50 Tłuszcz [g] 73,60 Węglowodany ogółem [g] 275,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 suma cukrów prostych [g] 28,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,80 Sód [mg] 2 314,40
	O d.łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3			Jarzy nowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Gulasz drobiowy i 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 Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA)	Sok owocowy 330 ml

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-13 sobota O.d. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów-w cukrzyki KOD: 6	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 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	Jarzy nowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Fasolka po bretońsku /a1/ 400 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT)	Jabłko 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Salata mix 35 g Herbata b/c 250ml 250 ml	sok pomidorowy 330ml 0 szt	Energia [kcal] 2 156,80 Białko ogółem [g] 100,40 Tłuszcz [g] 76,80 Węglowodany ogółem [g] 295,30 Błonnik pokarmowy [g] 42,40 suma cukrów prostych [g] 21,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,70 Sód [mg] 2 985,60
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, tw arogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Jarzy nowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) udziec z indyka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, tw arogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 1 961,40 Białko ogółem [g] 91,90 Tłuszcz [g] 60,70 Węglowodany ogółem [g] 246,10 Błonnik pokarmowy [g] 11,20 suma cukrów prostych [g] 53,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,90 Sód [mg] 1 882,70
Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, tw arogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Jarzy nowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) udziec z indyka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, tw arogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 200,80 Białko ogółem [g] 104,80 Tłuszcz [g] 67,70 Węglowodany ogółem [g] 277,30 Błonnik pokarmowy [g] 11,20 suma cukrów prostych [g] 68,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,50 Sód [mg] 2 035,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA CENTRALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-13 sobota	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 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
2024-01-14 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 Ser żółty /a1 30 g (MLE, BIA)		Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z kapusty białej 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 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa /a3,9,10 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 134,70 Białko ogółem [g] 86,30 Tłuszcz [g] 86,60 Węglowodany ogółem [g] 273,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 32,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80 Sód [mg] 2 569,50
	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 Ser żółty /a1 30 g (MLE, BIA)	Kisiel b/c 150 ml	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) 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 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	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 200,40 Białko ogółem [g] 86,30 Tłuszcz [g] 80,20 Węglowodany ogółem [g] 307,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,50 suma cukrów prostych [g] 43,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,50 Sód [mg] 2 197,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA CENTRALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-14 niedziela	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) Salata mix 35 g Pomidor 65 g Serek homogenizowany naturalny 60 g (MLE, BIA)		Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) 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 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa /a3,9,10 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR)	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 278,40 Białko ogółem [g] 88,20 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 289,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 suma cukrów prostych [g] 36,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,30 Sód [mg] 2 057,60
	O.d.z ogr. subst.pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątr.wrzod. 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)		Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) 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 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 087,90 Białko ogółem [g] 85,10 Tłuszcz [g] 74,20 Węglowodany ogółem [g] 285,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 suma cukrów prostych [g] 46,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,10 Sód [mg] 1 696,50

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-14 niedziela	O d.lawostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka 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)	Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) 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 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 088,30 Białko ogółem [g] 85,20 Tłuszcz [g] 74,20 Węglowodany ogółem [g] 285,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,50 suma cukrów prostych [g] 46,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,30 Sód [mg] 1 713,70	
	O.d. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów-w 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 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	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z kapusty białej 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa /a3,9,10 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 276,60 Białko ogółem [g] 93,40 Tłuszcz [g] 89,80 Węglowodany ogółem [g] 275,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 suma cukrów prostych [g] 39,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,60 Sód [mg] 2 400,10
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, tw arogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, tw arogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 1 969,40 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 67,60 Węglowodany ogółem [g] 250,30 Błonnik pokarmowy [g] 9,70 suma cukrów prostych [g] 53,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,20 Sód [mg] 1 439,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-14 niedziela	Papkováta OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, tw arogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)	Kisiel z cukrem 150 ml	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, tw arogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 245,10 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 72,20 Węglowodany ogółem [g] 300,10 Błonnik pokarmowy [g] 11,20 suma cukrów prostych [g] 82,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,70 Sód [mg] 1 543,50
	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