

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	Podstawowa OLK KOD: 1	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) mandarynka 100 g Herbata 250 g Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA)		Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Makaron z mięsem duszonym i szpinakiem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy 250 ml		Ogórek kiszony 50 g Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Herbata 250 g Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 101,60 Białko ogółem [g] 93,30 Tłuszcz [g] 58,70 Węglowodany ogółem [g] 320,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 suma cukrów prostych [g] 54,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,10 Sód [mg] 1 798,60
	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) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Herbata 250 g Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) mandarynka 100 g	Jabłko 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Makaron z mięsem duszonym i szpinakiem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Krakersy /a1/ 20 g (GLU)	Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 231,30 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 63,20 Węglowodany ogółem [g] 341,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 53,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,00 Sód [mg] 1 744,10
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) mandarynka 100 g Herbata 250 g Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA)		Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Makaron z mięsem duszonym i szpinakiem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salata mix 35 g Herbata 250 g Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 076,40 Białko ogółem [g] 93,30 Tłuszcz [g] 58,80 Węglowodany ogółem [g] 311,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 suma cukrów prostych [g] 42,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,10 Sód [mg] 1 448,50
	O.d.z ogr. subst.pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątr./wzrod. 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) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Herbata 250 g Pomidor 100 g Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA)		Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Makaron z mięsem duszonym i szpinakiem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Herbata 250 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 122,40 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 58,80 Węglowodany ogółem [g] 319,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 suma cukrów prostych [g] 43,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,10 Sód [mg] 1 348,20

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
O dlatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	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) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA)		Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Makaron z mięsem duszonym i szpinakiem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy 250 ml jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grzegorza 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Herbata 250 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 223,90 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 61,60 Węglowodany ogółem [g] 330,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 suma cukrów prostych [g] 54,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,30 Sód [mg] 1 411,70
O.d. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Platki jęczmienne na mleku 350 g b/c /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) Pasta z tuńczyka i sera białego 100 g (MLE, BIA, RYB) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Makaron z mięsem duszonym i szpinakiem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 20 g (GLU)	Ogórek kiszony 100 g Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 092,00 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 59,10 Węglowodany ogółem [g] 312,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 suma cukrów prostych [g] 37,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,90 Sód [mg] 2 119,20
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) udziec z indyka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 219,70 Białko ogółem [g] 99,90 Tłuszcz [g] 70,40 Węglowodany ogółem [g] 302,90 Błonnik pokarmowy [g] 11,10 suma cukrów prostych [g] 97,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,10 Sód [mg] 1 995,90
Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biskopki /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) udziec z indyka 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g 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] 2 431,60 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 71,60 Węglowodany ogółem [g] 338,80 Błonnik pokarmowy [g] 14,60 suma cukrów prostych [g] 93,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,60 Sód [mg] 2 129,40

2024-01-15 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	Bezglutenowa OLK KOD: GL	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) chleb bezglutenowy 80 g masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) mandarynka 100 g Herbata 250 g Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA)		Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml Sos mięsno - jarzynowy /a1,9/ 150 g (MLE, GLU, SEL)		Ogórek kiszony 50 g chleb bezglutenowy 80 g Tłuszcz roślinny 20 g (MLE) kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Herbata 250 g Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 014,90 Białko ogółem [g] 76,60 Tłuszcz [g] 60,20 Węglowodany ogółem [g] 311,20 Błonnik pokarmowy [g] 676,00 suma cukrów prostych [g] 342,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 68,20 Sód [mg] 74 453,30
	Płynna z modyfikacją inocyw. -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
2024-01-16 wtorek	Podstawowa OLK KOD:1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udko z kurczaka pieczone 140 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g Pasta z warzyw 100 g Herbata 250 g wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GÓR) jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 106,90 Białko ogółem [g] 97,60 Tłuszcz [g] 71,10 Węglowodany ogółem [g] 289,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 47,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,10 Sód [mg] 1 768,90
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jabłko 120 g	Kisiel b/c 150 ml	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udko z kurczaka pieczone 140 g (GLU, SEL) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb graham /a1,3,7/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g Pasta z warzyw 100 g Herbata 250 g jogurt naturalny 100g 1 szt wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GÓR)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 234,40 Białko ogółem [g] 99,90 Tłuszcz [g] 68,40 Węglowodany ogółem [g] 327,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 suma cukrów prostych [g] 56,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,60 Sód [mg] 1 453,20
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udko z kurczaka pieczone 140 g (GLU, SEL) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g Pasta z warzyw 100 g Herbata 250 g jogurt naturalny 100g 1 szt wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GÓR)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 144,40 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 67,50 Węglowodany ogółem [g] 306,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 suma cukrów prostych [g] 54,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,40 Sód [mg] 1 493,50

2024-01-16 wtorek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
O.d.z ogr. subst.pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątr/wrzod. KOD: 4	Herbata 250 g Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 80 g Jabłko pieczone 120 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udko z kurczaka pieczone 140 g (GLU, SEL) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g Pasta z warzyw 100 g Herbata 250 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 047,70 Białko ogółem [g] 72,80 Tłuszcz [g] 59,00 Węglowodany ogółem [g] 324,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 64,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,20 Sód [mg] 1 249,90
O d.latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 120 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udko z kurczaka pieczone 140 g (GLU, SEL) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Herbata 250 g Pasta z warzyw 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 197,70 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 67,60 Węglowodany ogółem [g] 317,40 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 58,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,40 Sód [mg] 1 383,90
O.d.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g	Kisiel b/c 150 ml	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udko z kurczaka pieczone 140 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g Pasta z warzyw 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml wędlina schabowa kanapkowa 80 g (GLU, SOJ, GÓR) jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 224,10 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 73,60 Węglowodany ogółem [g] 304,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 52,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,20 Sód [mg] 1 821,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )		Krupnik /a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) udziec z indyka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	sok warzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Energia [kcal] 1 825,80 Białko ogółem [g] 89,90 Tłuszcz [g] 56,90 Węglowodany ogółem [g] 243,90 Błonnik pokarmowy [g] 9,00 suma cukrów prostych [g] 52,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,20 Sód [mg] 1 135,90
	Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	Chrupki kukurydziane 20 g	Krupnik /a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) udziec z indyka 100 g	Jabłko tarte z biskopem 110 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 125,60 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 61,90 Węglowodany ogółem [g] 299,30 Błonnik pokarmowy [g] 14,80 suma cukrów prostych [g] 69,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,40 Sód [mg] 1 242,80
	Bezglutenowa OLK KOD: GL	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) chleb bezglutenowy 80 g masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) twarożek naturalny 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Udko z kurczaka pieczone 140 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		chleb bezglutenowy 80 g tłuszcz roślinny 20g 20 g Pasta z warzyw 100 g Herbata 250 g wędlina schabowa kanapkowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, GÓR</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 006,90 Białko ogółem [g] 87,80 Tłuszcz [g] 70,10 Węglowodany ogółem [g] 276,30 Błonnik pokarmowy [g] 677,60 suma cukrów prostych [g] 333,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,30 Sód [mg] 73 860,90
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )	sucharki 40g 40 g ( <b>GLU</b> )	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	Podstawowa OLK KOD:1	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Chleb graham /a1 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka konserwowa premium 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) rzodkiewka 50 g Herbata 250 g serek śmietankowy 30g 1 szt ( <b>BIA</b> ) Salata mix 35 g		Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Risotto mięsno - jarzynowe /a9/ 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny 20g 20 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Herbata 250 g Ogórek kiszony 100 g	sok warzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Energia [kcal] 2 395,80 Białko ogółem [g] 102,50 Tłuszcz [g] 89,00 Węglowodany ogółem [g] 315,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 suma cukrów prostych [g] 54,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,40 Sód [mg] 2 994,10
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka konserwowa premium 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Herbata 250 g papryka mix 100 g serek śmietankowy 30g 1 szt ( <b>BIA</b> )	mandarynka 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Risotto mięsno - jarzynowe /a9/ 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb graham /a1,3,7 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny 20g 20 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Herbata 250 g Salata mix 35 g	sok warzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Energia [kcal] 2 236,90 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 83,30 Węglowodany ogółem [g] 299,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 suma cukrów prostych [g] 37,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,80 Sód [mg] 2 099,00
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka konserwowa premium 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Herbata 250 g pomidor 100 g serek śmietankowy 30g 1 szt ( <b>BIA</b> )		Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Risotto mięsno - jarzynowe /a9/ 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny 20g 20 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Herbata 250 g Salata mix 35 g	sok warzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	Energia [kcal] 2 148,30 Białko ogółem [g] 89,40 Tłuszcz [g] 82,30 Węglowodany ogółem [g] 277,10 Błonnik pokarmowy [g] 20,10 suma cukrów prostych [g] 31,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,70 Sód [mg] 2 157,60

2024-01-17 środa

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
O.d.z ogr. subst.pobudzających wydzielenie soku zóładkowego-wątr/wrzod. KOD: 4	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA)		Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno - jarzynowe /a9/ 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g Herbata 250 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 194,40 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 82,40 Węglowodany ogółem [g] 286,00 Błonnik pokarmowy [g] 17,80 suma cukrów prostych [g] 31,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,70 Sód [mg] 2 054,20
O d.latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) 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) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) pomidor 100 g Herbata 250 g		Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno - jarzynowe /a9/ 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g Herbata 250 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Salata mix 35 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 240,50 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 83,10 Węglowodany ogółem [g] 292,00 Błonnik pokarmowy [g] 17,10 suma cukrów prostych [g] 40,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,20 Sód [mg] 2 065,50
O.d.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA)	mandarynka 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno - jarzynowe z brązowym ryżem /a9/ 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 20 g (GLU)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Herbata b/c 250ml 250 ml Salata mix 35 g rzodkiewka 50 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 285,60 Białko ogółem [g] 93,30 Tłuszcz [g] 87,10 Węglowodany ogółem [g] 286,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 31,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,90 Sód [mg] 2 159,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Kalafiorowa z ziemniakami dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 1 933,60 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 64,40 Węglowodany ogółem [g] 257,50 Błonnik pokarmowy [g] 12,10 suma cukrów prostych [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,20 Sód [mg] 3 358,80
	Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Kalafiorowa z ziemniakami dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, 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/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 291,60 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 74,00 Węglowodany ogółem [g] 308,40 Błonnik pokarmowy [g] 13,60 suma cukrów prostych [g] 74,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,10 Sód [mg] 3 541,20
	Płynna z modyfikacją indywid. - klejkowa 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
2024-01-18 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) ser fromage 40 g (GLU) Herbata 250 g wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) banan 120 g		Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Zraz wp-dr mielony w sosie w/ 180 g (GLU, SEL, GOR) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 148,30 Białko ogółem [g] 80,20 Tłuszcz [g] 72,70 Węglowodany ogółem [g] 316,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 suma cukrów prostych [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,00 Sód [mg] 2 524,40



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	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 fromage 40 g (GLU) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Herbata 250 g banan 120 g	Pieczywo kuk-ryżowe 20 g	Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Zraz wp-dr mielony w sosie wł 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	gruszki 100 g	Chleb graham /a1,3,7/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 295,10 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 76,00 Węglowodany ogółem [g] 344,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 suma cukrów prostych [g] 45,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,90 Sód [mg] 2 509,30
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) ser fromage 40 g (GLU) banan 120 g masło extra 10 g (MLE, BIA) Herbata 250 g wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR)		Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Zraz wp-dr mielony w sosie wł 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Herbata 250 g Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR)	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 201,80 Białko ogółem [g] 80,80 Tłuszcz [g] 75,30 Węglowodany ogółem [g] 320,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 suma cukrów prostych [g] 47,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,90 Sód [mg] 2 562,40
	O.d.z ogr. subst pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątr./wzrod. 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) ser fromage 40 g (GLU) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Herbata 250 g banan 120 g		Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Zraz wp-dr mielony w sosie wł 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Herbata 250 g Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR)	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 221,70 Białko ogółem [g] 81,60 Tłuszcz [g] 75,30 Węglowodany ogółem [g] 323,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 44,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,80 Sód [mg] 2 452,30
	O d.łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) banan 120 g		Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Zraz wp-dr mielony w sosie wł 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Herbata 250 g Pomidor 100 g jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 114,50 Białko ogółem [g] 84,10 Tłuszcz [g] 58,70 Węglowodany ogółem [g] 328,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 suma cukrów prostych [g] 58,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,50 Sód [mg] 2 299,40

2024-01-18 czwartek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
O.d. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów-w cukrzycy 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) ser fromage 40 g (GLU) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml mandarynka 100 g	gruszki 100 g	Pomidorowa z ryżem brazowym 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Zraz wp-dr mielony w sosie wi 180 g (GLU, SEL, GOR) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR)	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 150,60 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 74,60 Węglowodany ogółem [g] 315,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 suma cukrów prostych [g] 42,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Sód [mg] 2 567,20
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Pomidorowa 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/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 1 953,80 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 68,40 Węglowodany ogółem [g] 253,30 Błonnik pokarmowy [g] 10,90 suma cukrów prostych [g] 55,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,40 Sód [mg] 2 017,60
Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 219,20 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 74,90 Węglowodany ogółem [g] 291,50 Błonnik pokarmowy [g] 12,60 suma cukrów prostych [g] 71,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Sód [mg] 2 169,60
Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	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
2024-01-18 czwartek	Łatwostrawna bogatobiałkowa OLK KOD:2/9	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) ser fromage 40 g ( <b>GLU</b> ) banan 120 g masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Herbata 250 g wędlina schabowa kanapkowa 80 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> )		Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Zraz wp-dr mielony w sosie wł 180 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny 20g 20 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 80 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Herbata 250 g Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 263,80 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 76,90 Węglowodany ogółem [g] 321,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 suma cukrów prostych [g] 130,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1 022,50 Sód [mg] 18 245,60
	Podstawowa OLK KOD:1	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb graham /a1,3/ 50 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> )		Zupa solferino /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki 200 g Kotlet rybny smażony /a1,3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka meksykańska 150 g Kompot owocowy 250 ml		Twaróg z zieloną pietruszką/a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) papryka mix 100 g Chleb pszenno-żytni /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny 20g 20 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 348,00 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 73,40 Węglowodany ogółem [g] 352,10 Błonnik pokarmowy [g] 38,00 suma cukrów prostych [g] 44,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,90 Sód [mg] 3 015,60
2024-01-19 piątek	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g	Koktajl owocowy /a7 110 g ( <b>MLE, BIA</b> )	Ziemniaki 200 g Surówka meksykańska 150 g Zupa solferino /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Kompot owocowy 250 ml Kotlet rybny smażony /a1,3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )	Chrupki kukurydziane 20 g	Twaróg z zieloną pietruszką/a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) papryka mix 100 g Chleb graham /a1,3,7 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 379,90 Białko ogółem [g] 100,50 Tłuszcz [g] 71,80 Węglowodany ogółem [g] 361,30 Błonnik pokarmowy [g] 39,50 suma cukrów prostych [g] 45,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,00 Sód [mg] 2 928,60
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) chleb graham /a1,3/ 50 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> )		Zupa solferino /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki 200 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Warzywa duszone 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Twaróg z zieloną pietruszką/a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Salata mix 35 g Chleb pszenno-żytni /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny 20g 20 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 216,70 Białko ogółem [g] 97,60 Tłuszcz [g] 57,50 Węglowodany ogółem [g] 354,30 Błonnik pokarmowy [g] 39,00 suma cukrów prostych [g] 45,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,70 Sód [mg] 3 649,40

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	O.d.z ogr. subst.pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątr/wrzod. 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) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) pomidor 100 g	Ziemniaki 200 g Warzywa duszone 150 g (GLU) Zupa ryżowa 400 ml (SEL) Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g kiełbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt	pieczywo orkiszowe 0 szt (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 1 955,20 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 47,50 Węglowodany ogółem [g] 296,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 suma cukrów prostych [g] 40,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,10 Sód [mg] 1 705,60
	O d.latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU)	Ziemniaki 200 g Warzywa duszone 150 g (GLU) Zupa ryżowa 400 ml (SEL) Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g kiełbasa szynkowa 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	pieczywo orkiszowe 0 szt (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 1 976,90 Białko ogółem [g] 97,80 Tłuszcz [g] 48,20 Węglowodany ogółem [g] 297,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 suma cukrów prostych [g] 40,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,30 Sód [mg] 1 723,40
	O.d.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ)	Pieczywo kuk-ryżowe 20 g	Zupa solferino /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ziemniaki 200 g Kotlet rybny smażony /a1,3/ 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka meksykańska 150 g Kompot owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) papryka mix 100 g Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g Herbata 250 g Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT)	Mus warzywno-owocowy 100 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Zupa ryżowa 400 ml (SEL) udziec z indyka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 0 szt	Energia [kcal] 1 791,10 Białko ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 56,00 Węglowodany ogółem [g] 230,30 Błonnik pokarmowy [g] 6,90 suma cukrów prostych [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,20 Sód [mg] 1 105,50
	Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Zupa ryżowa 400 ml (SEL) udziec z indyka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 044,90 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 62,90 Węglowodany ogółem [g] 271,80 Błonnik pokarmowy [g] 8,60 suma cukrów prostych [g] 67,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,80 Sód [mg] 1 258,30
	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)	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
2024-01-20 sobota	Podstawowa OLK KOD:1	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Jabłko 100 g Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g		Kapuśniak z kiszzonej kapusty /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL, GOR) Makaron z sosem z mięsem /a7 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml 250 ml Surówka z kapusty białej 150 g		Ser żółty 40 g (MLE, BIA) 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) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 422,70 Białko ogółem [g] 88,60 Tłuszcz [g] 96,70 Węglowodany ogółem [g] 318,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 56,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,00 Sód [mg] 2 437,20
	Podstawowa Dzieci OLK 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) Jabłko 100 g Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Makaron z sosem z mięsem /a7 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml 250 ml	jogurt naturalny /a7 150 g (MLE, BIA)	Ser żółty 40 g (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 334,10 Białko ogółem [g] 94,50 Tłuszcz [g] 71,90 Węglowodany ogółem [g] 337,60 Błonnik pokarmowy [g] 19,80 suma cukrów prostych [g] 64,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,30 Sód [mg] 3 770,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	Latwostrawna OLK KOD: 2	Kakao na mleku /a7 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) wędlina schabowa kanapkowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, GÓR</b> ) Jabłko 100 g Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g		Zupa ziemniaczana /a1,7,9/ 400 g ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Sos mięsno - jarzynowy /a1,9/ 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250ml 250 ml Makaron /a1,3/ 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Twaróg /A7/ 50 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa premium 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GÓR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 053,70 Białko ogółem [g] 82,50 Tłuszcz [g] 60,00 Węglowodany ogółem [g] 308,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 suma cukrów prostych [g] 57,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,10 Sód [mg] 2 917,10
	O.d.z ogr. subst.pobudzających wydzielenie soku żołądkowego-wątr/wrzod. KOD: 4	Kakao na mleku /a7 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ZYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) wędlina schabowa kanapkowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, GÓR</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 g Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GÓR</b> ) Sos mięsno - jarzynowy /a1,9/ 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250ml 250 ml Makaron /a1,3/ 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Twaróg /A7/ 50 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ZYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka konserwowa premium 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GÓR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 095,60 Białko ogółem [g] 83,60 Tłuszcz [g] 56,90 Węglowodany ogółem [g] 323,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 suma cukrów prostych [g] 66,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,80 Sód [mg] 4 531,10
	O d.latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ZYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) wędlina schabowa kanapkowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, GÓR</b> ) Herbata 250 g Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g Jabłko pieczone 120 g		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GÓR</b> ) Sos mięsno - jarzynowy /a1,9/ 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250ml 250 ml Makaron /a1,3/ 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Twaróg /A7/ 50 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ZYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka konserwowa premium 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GÓR</b> ) Herbata 250 g Pomidor 100 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 1 978,10 Białko ogółem [g] 76,70 Tłuszcz [g] 52,80 Węglowodany ogółem [g] 310,90 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 suma cukrów prostych [g] 51,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,30 Sód [mg] 4 441,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 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 /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Jabłko 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Makaron z sosem z mięsem /a7 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml 250 ml Surówka z kapusty białej 150 g	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 20 g (MLE, GLU, JAJ)	Ser żółty 40 g (MLE, BIA) 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) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 342,00 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 77,00 Węglowodany ogółem [g] 332,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 49,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,00 Sód [mg] 4 326,70
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Pomidorowa 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/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 1 953,80 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 68,40 Węglowodany ogółem [g] 253,30 Błonnik pokarmowy [g] 10,90 suma cukrów prostych [g] 55,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,40 Sód [mg] 2 017,60
	Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Pomidorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 219,20 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 74,90 Węglowodany ogółem [g] 291,50 Błonnik pokarmowy [g] 12,60 suma cukrów prostych [g] 71,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Sód [mg] 2 169,60
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	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
2024-01-21 niedziela	Podstawowa OLK KOD: 1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham /a1,3,7 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) kielbasa krotoszyńska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Jabłko 100 g Serek homogenizowany naturalny 60 g ( <b>MLE, BIA</b> )		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone 140 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z czerwonej kapusty 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny 20g 20 g szynka konserwowa premium 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 334,50</b> <b>Białko ogółem [g] 107,50</b> <b>Tłuszcz [g] 90,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 271,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,00</b> <b>suma cukrów prostych [g] 35,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,60</b> <b>Sód [mg] 1 716,40</b>
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) kielbasa krotoszyńska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Jabłko 100 g Serek homogenizowany naturalny 60 g ( <b>MLE, BIA</b> )	Kisiel b/c 150 ml	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone 140 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki duszone/a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	gruszki 120 g	Chleb graham /a1,3,7 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny 20g 20 g szynka konserwowa premium 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 434,20</b> <b>Białko ogółem [g] 109,40</b> <b>Tłuszcz [g] 84,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 310,90</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,00</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,60</b> <b>Sód [mg] 1 860,10</b>
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) kielbasa krotoszyńska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Jabłko 100 g Serek homogenizowany naturalny 60 g ( <b>MLE, BIA</b> )		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udko z kurczaka duszone 140 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Buraczki duszone/a1/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny 20g 20 g szynka konserwowa premium 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> )	sok pomidorowy 330ml 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 281,10</b> <b>Białko ogółem [g] 107,70</b> <b>Tłuszcz [g] 77,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 285,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,90</b> <b>suma cukrów prostych [g] 47,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,90</b> <b>Sód [mg] 2 380,20</b>



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	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) Jabłko pieczone 120 g Serek homo naturalny 60 g (MLE, BIA)		Zupa grysikowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka duszone 140 g (GLU, SEL, GOR) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 195,00 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 69,10 Węglowodany ogółem [g] 287,20 Błonnik pokarmowy [g] 20,30 suma cukrów prostych [g] 59,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,30 Sód [mg] 2 184,80
	O dlatostrawna 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) Jabłko pieczone 120 g Serek homogenizowany naturalny 60 g (MLE, BIA) Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA)		Zupa grysikowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka duszone 140 g (GLU, SEL, GOR) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 195,40 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 69,10 Węglowodany ogółem [g] 287,30 Błonnik pokarmowy [g] 20,30 suma cukrów prostych [g] 59,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,50 Sód [mg] 2 202,00
	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) Jabłko 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 140 g (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3 20 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g 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 b/c 250ml 250 ml	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 400,60 Białko ogółem [g] 110,10 Tłuszcz [g] 91,90 Węglowodany ogółem [g] 285,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 suma cukrów prostych [g] 42,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,00 Sód [mg] 1 754,90