

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	Podstawowa OLK KOD:1		Platki owsiane na mleku /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) Kielbasa kminkowa 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Herbata 250 g mandarynka 100 g		Koperkowa z ryżem /A1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą /a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 354,20 Białko ogółem [g] 93,10 Tłuszcz [g] 77,60 Węglowodany ogółem [g] 340,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,90 suma cukrów prostych [g] 52,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,20 Sód [mg] 3 093,40
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1		Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Herbata 250 g mandarynka 100 g	Wafle ryżowe 20 g	Koperkowa z ryżem /A1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Sos mięsno - jarzynowy /a1,9/ 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron /a1,3/ 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 20 g (GLU)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 322,50 Białko ogółem [g] 82,90 Tłuszcz [g] 75,20 Węglowodany ogółem [g] 340,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 suma cukrów prostych [g] 53,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,40 Sód [mg] 3 773,90
	Lahostrawna OLK KOD: 2		Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Herbata 250 g mandarynka 100 g		Koperkowa z ryżem /A1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Sos mięsno - jarzynowy /a1,9/ 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron /a1,3/ 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 099,70 Białko ogółem [g] 78,70 Tłuszcz [g] 71,20 Węglowodany ogółem [g] 300,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 suma cukrów prostych [g] 45,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,80 Sód [mg] 3 206,00
	O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. sok u ziółek -wajtrwrod. KOD: 4		Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Koperkowa z ryżem /A1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Sos mięsno - jarzynowy /a1,9/ 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron /a1,3/ 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 208,30 Białko ogółem [g] 82,80 Tłuszcz [g] 73,00 Węglowodany ogółem [g] 318,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 40,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,10 Sód [mg] 3 104,30
	O dlatwostawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Koperkowa z ryżem /A1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Sos mięsno - jarzynowy /a1,9/ 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron /a1,3/ 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 1 965,60 Białko ogółem [g] 68,70 Tłuszcz [g] 64,20 Węglowodany ogółem [g] 290,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 suma cukrów prostych [g] 29,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,60 Sód [mg] 2 945,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	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) Kielbasa kminkowa 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Herbata b/c 250ml 250 ml mandarynka 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Koperkowa z ryżem /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	Krakersy /a1/ 20 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Pasztet mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 341,80 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 85,70 Węglowodany ogółem [g] 320,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 suma cukrów prostych [g] 36,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,40 Sód [mg] 3 126,90
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ryżowa dieta /a9/ 400 ml (SEL) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ z kaszą manna, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	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
	Papkiowa OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 150 g (MLE, BIA)	Ryżowa dieta /a9/ 400 ml (SEL) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ z kaszą manna, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g	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
	Płynna z modyfikacją inwizid. -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
2024-01-23 wtorek	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		Pomi dorowa 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 20 g kielbasa kminkowa o.grz egorza 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] 2 104,00 Białko ogółem [g] 80,40 Tłuszcz [g] 66,80 Węglowodany ogółem [g] 318,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,70 Sód [mg] 2 525,10

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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	Pomi dorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Zraz wp-dr mielony w sosie w1 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot ow ocowy 250 ml	gruszki 100 g	Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grz egorza 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] 2 242,10 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 70,10 Węglowodany ogółem [g] 344,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 suma cukrów prostych [g] 45,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,60 Sód [mg] 2 509,30
Ławostrawna 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)		Pomi dorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Zraz wp-dr mielony w sosie w1 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot ow ocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grz egorza 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] 2 148,80 Białko ogółem [g] 80,80 Tłuszcz [g] 69,40 Węglowodany ogółem [g] 320,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 suma cukrów prostych [g] 47,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,60 Sód [mg] 2 562,40
20240123 wtorek O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. sok u ziółek.-wętl/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) ser fromage 40 g (GLU) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Herbata 250 g banan 120 g		Pomi dorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Zraz wp-dr mielony w sosie w1 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot ow ocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grz egorza 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] 2 168,70 Białko ogółem [g] 81,60 Tłuszcz [g] 69,40 Węglowodany ogółem [g] 323,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 44,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,50 Sód [mg] 2 452,30
O dla twardostrawna 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		Pomi dorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Zraz wp-dr mielony w sosie w1 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot ow ocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grz egorza 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] 2 061,50 Białko ogółem [g] 84,10 Tłuszcz [g] 52,80 Węglowodany ogółem [g] 328,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 suma cukrów prostych [g] 58,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,20 Sód [mg] 2 299,30
O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyocy 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	Pomi dorowa z ryżem brazowy m 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Zraz wp-dr mielony w sosie w1 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 20 g kielbasa kminkowa o.grz egorza 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] 2 097,60 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 68,70 Węglowodany ogółem [g] 315,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 suma cukrów prostych [g] 42,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,70 Sód [mg] 2 567,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-23 Wtorek	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )		Pomi dorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	sok warzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	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
	Papko wata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	Jogurt naturalny /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> )	Pomi dorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Biszkopty /a1,3/ 20 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	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 ( <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
2024-01-24 środa	Podstawowa OLK KOD:1	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham /a1 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb psz enno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Serek homo naturalny 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z warzyw 100 g Herbata 250 g Jabłko 100 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) wątróbka drobiowa duszona z jabłkiem i cebulą 150 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Surówka wielowarzywna 150 g Ziemniaki 200 g Kompot ow ocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) wędlina schabowa kanapkowa 60 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 208,90 Białko ogółem [g] 97,00 Tłuszcz [g] 61,20 Węglowodany ogółem [g] 319,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 suma cukrów prostych [g] 55,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,30 Sód [mg] 2 040,90
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bułka psz enna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Serek homo naturalny 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z warzyw 100 g Herbata 250 g Jabłko 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Krupnik /a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g ( <b>GLU</b> ) Warzywa duszone 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot ow ocowy 250 ml	banan 80 g	Bułka psz enna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) wędlina schabowa kanapkowa 60 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 424,20 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 64,80 Węglowodany ogółem [g] 366,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 63,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,90 Sód [mg] 2 215,90
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Serek homo naturalny 60 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z warzyw 100 g Herbata 250 g Jabłko 100 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml ( <b>SEL, GLU</b> ) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g ( <b>GLU</b> ) Warzywa duszone 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot ow ocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz roślinny 15 g ( <b>MLE</b> ) wędlina schabowa kanapkowa 60 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 244,00 Białko ogółem [g] 91,70 Tłuszcz [g] 64,00 Węglowodany ogółem [g] 327,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 suma cukrów prostych [g] 54,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,00 Sód [mg] 1 992,40

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-01-24, środa	O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. sok u zolałk. -wętr/wrzod. KOD: 4	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bulka pszenna 100g /a1/ 100g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10g (MLE, BIA) Serek homo naturalny 60g (MLE, BIA) Pasta z warzyw 100g Herbata 250g Jabłko pieczone 120g	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200g (GLU) Warzywa duszone 150g (GLU) Ziemniaki 200g Kompot owocowy 250ml		Bulka pszenna 100g /a1/ 100g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 60g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100g Herbata 250g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 285,30 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 64,10 Węglowodany ogółem [g] 335,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 suma cukrów prostych [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,00 Sód [mg] 1 882,80	
	O.d.latwostawna z ograniczeniemi tłuszczu KOD: 3	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bulka pszenna 100g /a1/ 100g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10g (MLE, BIA) Serek homo naturalny 60g (MLE, BIA) Pasta z warzyw 100g Herbata 250g Jabłko pieczone 120g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200g (GLU) Warzywa duszone 150g (GLU) Ziemniaki 200g Kompot owocowy 250ml		Bulka pszenna 100g /a1/ 100g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 60g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100g Herbata 250g	mus warzywno-owocowy 150 ml	Energia [kcal] 2 237,90 Białko ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 64,10 Węglowodany ogółem [g] 348,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 suma cukrów prostych [g] 67,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,00 Sód [mg] 1 895,80
	O.d.z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyży KOD: 6	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30g (GLU, ŻYT) masło extra 10g (MLE, BIA) Serek homo naturalny 60g (MLE, BIA) Pasta z warzyw 100g Herbata b/c 250ml 250ml Jabłko 100g	Chrupki kukurydziane 20g	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200g (GLU) Surówka wielowarzywna 150g Ziemniaki 200g Kompot owocowy b/c 250ml 250ml	mandarynka 100g	Chleb pszenno-żytni /a1 30g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70g (GLU, ŻYT) wędlina schabowa kanapkowa 60g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g Herbata b/c 250ml 250ml	Mus warzywno-owocowy 100g	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] 2 633,80
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udziec z indyka gotowany z warzywami 180g (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
	Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200ml (MLE, BIA)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udziec z indyka gotowany z warzywami 180g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Sucharki /a1,7 30g (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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24, środa	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
	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) ser fromage 40 g (GLU) mandarynka 100 g		Zalawajka z ziemniakami /a7, 9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ryz na sytko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		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/ 40 g (BIA, GLU, MIE) Salata mix 35 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 172,60 Białko ogółem [g] 86,90 Tłuszcz [g] 76,20 Węglowodany ogółem [g] 305,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 65,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,00 Sód [mg] 2 938,90
	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) kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) ser fromage 40 g (GLU) mandarynka 100 g	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Zalawajka z ziemniakami /a7, 9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ryz na sytko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	gruszki 120 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) poledwica drobiowa /a1, 3, 6, 7/ 40 g (BIA, GLU, MIE) Salata mix 35 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 443,60 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 78,90 Węglowodany ogółem [g] 356,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 suma cukrów prostych [g] 81,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,30 Sód [mg] 2 875,30
	2024-01-25, czwartek	Latwostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) ser fromage 40 g (GLU) mandarynka 100 g		Zalawajka z ziemniakami /a7, 9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ryz na sytko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) poledwica drobiowa /a1, 3, 6, 7/ 40 g (BIA, GLU, MIE) Pomidor 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g
	O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. sok u zolak. -wafliwzod. 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 szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) ser fromage 40 g (GLU) pomidor 100 g		Ziemniaczana dieta /a1, 7, 9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ryz na sytko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) poledwica drobiowa /a1, 3, 6, 7/ 40 g (BIA, GLU, MIE) Pomidor 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 171,90 Białko ogółem [g] 88,10 Tłuszcz [g] 66,00 Węglowodany ogółem [g] 319,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,80 suma cukrów prostych [g] 60,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,50 Sód [mg] 3 279,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-25 czwartek	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) kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) ser fromage 40 g (GLU) pomidor 100 g		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) poledwica drobiowa /a1,3,6,7/ 40 g (BIA, GLU, MIE) Pomidor 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 174,60 Białko ogółem [g] 88,10 Tłuszcz [g] 66,00 Węglowodany ogółem [g] 319,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 suma cukrów prostych [g] 60,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,50 Sód [mg] 4 387,60
	O d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyjcy 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) ser fromage 40 g (GLU) 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 180 g (GLU, SEL, GOR) Kalafor 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/ 60 g (BIA, GLU, MIE) Salata mix 35 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 243,80 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 83,20 Węglowodany ogółem [g] 289,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 suma cukrów prostych [g] 41,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,10 Sód [mg] 2 677,40
	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 180 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 137,60 Białko ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 78,10 Węglowodany ogółem [g] 269,70 Błonnik pokarmowy [g] 13,30 suma cukrów prostych [g] 54,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,90 Sód [mg] 1 837,30
	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 180 g (GLU, SEL, GOR)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 377,00 Białko ogółem [g] 107,90 Tłuszcz [g] 85,10 Węglowodany ogółem [g] 300,90 Błonnik pokarmowy [g] 13,30 suma cukrów prostych [g] 69,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,50 Sód [mg] 1 990,30
	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)	Suchary 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	Podstawowa OLK KOD:1	Kasza jęczmienna na mleku /a1,7/ 300 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) Jajko gotow ane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 g		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 kiszonej kapusty 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z pastą pomidorową /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU) Salata mix 35 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 157,00 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 70,00 Węglowodany ogółem [g] 304,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 suma cukrów prostych [g] 49,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,10 Sód [mg] 2 099,80
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kasza jęczmienna na mleku /a1,7/ 300 ml (MLE, BIA, GLU) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotow ane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 g	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	Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z pastą pomidorową /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU) Salata mix 35 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 066,80 Białko ogółem [g] 100,20 Tłuszcz [g] 47,10 Węglowodany ogółem [g] 326,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 52,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,90 Sód [mg] 1 464,60
	Lańcuchowa OLK KOD: 2	Kasza jęczmienna na mleku /a1,7/ 300 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotow ane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 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		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z pastą pomidorową /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU) Salata mix 35 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 1 923,70 Białko ogółem [g] 95,20 Tłuszcz [g] 45,50 Węglowodany ogółem [g] 301,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 suma cukrów prostych [g] 49,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,20 Sód [mg] 1 454,00
	O.dz ogr. subst pobudz. wydz. soku ziołak. -wef/wrzod. KOD: 4	Kasza jęczmienna na mleku /a1,7/ 300 ml (MLE, BIA, GLU) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko pieczone 120 g Herbata 250 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		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg /A7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 006,40 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 39,50 Węglowodany ogółem [g] 335,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 suma cukrów prostych [g] 75,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,50 Sód [mg] 1 332,20
	O dlańcuchowa z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko pieczone 120 g Herbata 250 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		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg /A7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	pieczywo orkiszowe 0 szt (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 1 764,10 Białko ogółem [g] 81,20 Tłuszcz [g] 33,10 Węglowodany ogółem [g] 292,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 suma cukrów prostych [g] 60,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,90 Sód [mg] 1 196,20



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy 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) Jajko gotow ane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	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 20 g Twaróg z pastą pomidorową /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU) Salata mix 35 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 179,20 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 72,90 Węglowodany ogółem [g] 298,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 suma cukrów prostych [g] 34,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,50 Sód [mg] 2 166,10
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z indyka 100 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 1 848,60 Białko ogółem [g] 83,60 Tłuszcz [g] 64,30 Węglowodany ogółem [g] 240,70 Błonnik pokarmowy [g] 9,40 suma cukrów prostych [g] 53,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,00 Sód [mg] 1 417,30
	Papkiowa 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
2024-01-27 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) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) papryka mix 100 g		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Fasolka po bretońsku /a1/ 400 g (GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 210,20 Białko ogółem [g] 97,40 Tłuszcz [g] 73,40 Węglowodany ogółem [g] 295,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 suma cukrów prostych [g] 37,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,00 Sód [mg] 2 958,70
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) papryka mix 100 g		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 062,20 Białko ogółem [g] 86,60 Tłuszcz [g] 69,10 Węglowodany ogółem [g] 269,20 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 38,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,70 Sód [mg] 2 403,00
	Latwostrawna OLK KOD: 2	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pomidor 100 g		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 072,20 Białko ogółem [g] 86,90 Tłuszcz [g] 69,20 Węglowodany ogółem [g] 271,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 38,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,70 Sód [mg] 2 410,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-27 sobota	O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. sok u zolałk. -wajtr/wrzod. KOD: 4	Kakao z cukrem /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) pomidor 100 g		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 088,90 Białko ogółem [g] 88,30 Tłuszcz [g] 69,40 Węglowodany ogółem [g] 272,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 suma cukrów prostych [g] 30,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,80 Sód [mg] 2 306,60
	O.d.latwostawna z ograniczeni em tłuszczu KOD: 3	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pomidor 100 g		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 066,00 Białko ogółem [g] 88,20 Tłuszcz [g] 69,20 Węglowodany ogółem [g] 267,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 suma cukrów prostych [g] 25,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,00 Sód [mg] 2 323,70
	O.d.z ogr. latwo przysw. węglowodanów-w cukrzyicy KOD: 6	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pomidor 100 g	Pieczywo kuk-ryżowe 20 g	Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Fasolka po bretońsku /a1/ 400 g (GLU) Chleb graham /a1, 3,7 100 g (GLU, ZYT) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Jabiko 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny 20 g 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] 2 134,30 Białko ogółem [g] 100,20 Tłuszcz [g] 74,40 Węglowodany ogółem [g] 295,20 Błonnik pokarmowy [g] 42,40 suma cukrów prostych [g] 21,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,20 Sód [mg] 2 967,50
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ZYT)		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) udziec z indyka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ZYT)	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
	Papko wata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ZYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Jarzynowa 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, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ZYT)	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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 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) Ser żółty /a1 30 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g		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 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g 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 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 228,30 Białko ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 90,70 Węglowodany ogółem [g] 282,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 37,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,50 Sód [mg] 2 574,80
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem b/c /a 7/ 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) Ser żółty /a1 30 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g	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 250 ml	gruszki 120 g	Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 294,00 Białko ogółem [g] 91,50 Tłuszcz [g] 84,50 Węglowodany ogółem [g] 316,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 suma cukrów prostych [g] 48,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,30 Sód [mg] 2 202,90
	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) Pomidor 65 g Salata mix 35 g jogurt naturalny 100g 1 szt		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 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g 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	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 277,00 Białko ogółem [g] 85,90 Tłuszcz [g] 90,50 Węglowodany ogółem [g] 299,50 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 suma cukrów prostych [g] 45,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,30 Sód [mg] 2 076,50
	O.d.z ogr. subst.pobudz.wy.dz. soku ziołak.-wętrwzod. 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 jogurt naturalny 100g 1 szt		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 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 066,30 Białko ogółem [g] 82,70 Tłuszcz [g] 70,40 Węglowodany ogółem [g] 290,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 suma cukrów prostych [g] 50,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,20 Sód [mg] 1 715,40
	O dla twostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) 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 jogurt naturalny 100g 1 szt		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 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 066,70 Białko ogółem [g] 82,80 Tłuszcz [g] 70,40 Węglowodany ogółem [g] 291,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 suma cukrów prostych [g] 50,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,40 Sód [mg] 1 732,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-28 niedziela	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Kawa z ml ekciem 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) Ser żółty /a1 30 g (MLE, BIA) papryka mix 100 g	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 20 g 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] 2 299,30 Białko ogółem [g] 96,10 Tłuszcz [g] 91,70 Węglowodany ogółem [g] 274,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 suma cukrów prostych [g] 37,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,00 Sód [mg] 2 652,20
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem mi odem 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 manna, twarogiem, 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
	Papkiowa OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem mi odem 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 manna, twarogiem, 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 inwizyd. -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 /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