

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	Podstawowa OLK KOD: 1	Płatki 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) ser topiony 30 g (MLE, BIA) mandarynka 100 g Herbata 250 g		Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Łazanki z mięsem i kapustą kw. /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] 2 360,00 Białko ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 78,90 Węglowodany ogółem [g] 338,10 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 suma cukrów prostych [g] 46,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,30 Sód [mg] 4 859,00
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 40 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) ser topiony 30 g (MLE, BIA) mandarynka 100 g Herbata 250 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA)	Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Sos mięsno-jarzywny /a1,9/ 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron /a1,3/ 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml 250 ml	ciasto drożdżowe /a1,3,7/ 50 g (MLE, GLU, JAJ)	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] 2 639,60 Białko ogółem [g] 107,30 Tłuszcz [g] 94,70 Węglowodany ogółem [g] 355,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 55,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50 Sód [mg] 5 680,50
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Płatki 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) ser topiony 30 g (MLE, BIA) Herbata 250 g mandarynka 100 g		Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Sos mięsno-jarzywny /a1,9/ 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron /a1,3/ 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ) Sałata mix 35 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 215,30 Białko ogółem [g] 83,10 Tłuszcz [g] 74,10 Węglowodany ogółem [g] 320,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 suma cukrów prostych [g] 47,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,20 Sód [mg] 4 966,20

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05, poniedziałek	O.d.z ogr. substj pobudz.wydz. soku żółtek.-wajtr/wrzod. KOD: 4	<p>Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) 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</p>	<p>Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Sos mięsno-jarzykowy /a1,9/ 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron /a1,3/ 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml</p>		<p>Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ) Sałata mix 35 g Herbata 250 g</p>	Mus owocowy 100 g	<p>Energia [kcal] 2 232,20 Białko ogółem [g] 83,80 Tłuszcz [g] 69,20 Węglowodany ogółem [g] 333,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 41,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,90 Sód [mg] 4 647,80</p>
	O d.latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	<p>Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) 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</p>	<p>Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Sos mięsno-jarzykowy /a1,9/ 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron /a1,3/ 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml</p>		<p>Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ) Sałata mix 35 g Herbata 250 g</p>	Mus owocowy 100 g	<p>Energia [kcal] 1 962,20 Białko ogółem [g] 68,90 Tłuszcz [g] 60,40 Węglowodany ogółem [g] 298,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 23,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,40 Sód [mg] 4 489,10</p>
	O. d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyki KOD: 6	<p>Platki owsiane na mleku b/c 350 g /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) ser topiony 30 g (MLE, BIA) mandarynka 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA)</p>	<p>Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ZYT) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml</p>	<p>Krakery /a1/ 20 g (GLU)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml</p>	Mus warzywno-owocowy 100 g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05, poniedziałek	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, tw arogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka gotowy z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, tw arogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 126,70 Białko ogółem [g] 90,00 Tłuszcz [g] 64,30 Węglowodany ogółem [g] 282,00 Błonnik pokarmowy [g] 13,00 suma cukrów prostych [g] 65,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,30 Sód [mg] 2 879,20
	Papkováta OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, tw arogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 150 g (MLE, BIA)	Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka gotowy z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, tw arogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 277,20 Białko ogółem [g] 104,10 Tłuszcz [g] 72,10 Węglowodany ogółem [g] 309,90 Błonnik pokarmowy [g] 14,10 suma cukrów prostych [g] 74,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,50 Sód [mg] 3 542,30
	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)		sucharki 40g 40 g (GLU)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	Podstawowa OLK KOD: 1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Sałata mix 35 g Herbata 250 g		Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet wieprzowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surowka z białej i czerwonej kapusty 150 g (GLU, GOR) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ZYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Sałatka meksykańska /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 379,90 Białko ogółem [g] 88,70 Tłuszcz [g] 95,70 Węglowodany ogółem [g] 311,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 suma cukrów prostych [g] 50,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,30 Sód [mg] 3 492,80
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Sałata mix 35 g	gruszki 120 g	Jarzynowa z ziemniakami D/a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) sos koperkowy /a1,7/ 80 g (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Sałatka meksykańska /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 355,80 Białko ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 66,00 Węglowodany ogółem [g] 366,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 suma cukrów prostych [g] 69,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,80 Sód [mg] 3 744,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	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) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Sałata mix 35 g		Jarzynowa z ziemniakami D/a 1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) sos koperkowy /a1,7/ 80 g (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Sałatka meksykańska /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 161,90 Białko ogółem [g] 92,50 Tłuszcz [g] 65,80 Węglowodany ogółem [g] 319,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 suma cukrów prostych [g] 47,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,80 Sód [mg] 3 839,80
	O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku żołądk.-wajtrwrod. 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) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Sałata mix 35 g		Jarzynowa z ziemniakami D/a 1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 097,00 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 57,70 Węglowodany ogółem [g] 318,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 46,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,90 Sód [mg] 2 761,80
	O d.łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Sałata mix 35 g Herbata 250 g		Jarzynowa z ziemniakami D/a 1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Pieczywo orkiszowe 35 g (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 058,80 Białko ogółem [g] 90,10 Tłuszcz [g] 54,30 Węglowodany ogółem [g] 297,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 suma cukrów prostych [g] 32,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,50 Sód [mg] 2 671,10

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-06 wtorek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyki KOD: 6	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Sałata mix 35 g	Wafle ryżowe 20 g	Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Surówka z białej i czerwonej kapusty 150 g (GLU, GOR) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa o. grzeźgorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Sałata meksykańska /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 270,80 Białko ogółem [g] 100,50 Tłuszcz [g] 80,80 Węglowodany ogółem [g] 308,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 suma cukrów prostych [g] 30,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,50 Sód [mg] 3 497,00
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 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 pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 037,70 Białko ogółem [g] 89,90 Tłuszcz [g] 68,30 Węglowodany ogółem [g] 252,50 Błonnik pokarmowy [g] 13,70 suma cukrów prostych [g] 55,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80 Sód [mg] 2 396,70	
	Papkováta OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Sucharki /a1,7 30 g (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] 2 374,80 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 79,30 Węglowodany ogółem [g] 314,70 Błonnik pokarmowy [g] 14,70 suma cukrów prostych [g] 74,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,60 Sód [mg] 2 576,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	Płynna z modyfikacją inodywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00
	Podstawowa OLK KOD:1	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homo naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Wątróbka drobiowa smażona z cebulą /a7/ 150 g (MLE, BIA, GLU) Surówka wielowarzywna /a9/ 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szyrkowa dębowa 60 g Sałatka FIT /a7 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 407,40 Białko ogółem [g] 116,10 Tłuszcz [g] 81,70 Węglowodany ogółem [g] 323,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 suma cukrów prostych [g] 49,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 125,70 Sód [mg] 2 069,60
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homo naturalny 100 g (MLE, BIA) jabłko 100 g Herbata 250 g	Wafle kukurydziane 20 g	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy z mięsem duszonym 200 g (GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szyrkowa dębowa 60 g Sałatka FIT /a7 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 770,00 Białko ogółem [g] 123,50 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 372,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 suma cukrów prostych [g] 56,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 129,40 Sód [mg] 5 201,10
Łatwostrawna OLK KOD: 2	Płatki 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) Serek homo naturalny 100 g (MLE, BIA) jabłko 100 g Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy z mięsem duszonym 200 g (GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szyrkowa dębowa 60 g Sałatka FIT /a7 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 551,70 Białko ogółem [g] 118,70 Tłuszcz [g] 92,20 Węglowodany ogółem [g] 333,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 50,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 128,20 Sód [mg] 5 262,20	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku żółtek.-wętr/wrzod. KOD: 4	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homo naturalny 100 g (MLE, BIA) jabłko 100 g Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy z mięsem duszonym 200 g (GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) tłuszcz roślinny 20 g szyrkowa dębowa 60 g Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 533,90 Białko ogółem [g] 116,80 Tłuszcz [g] 91,60 Węglowodany ogółem [g] 329,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 48,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 127,80 Sód [mg] 4 973,60
	O d.łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homo naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy z mięsem duszonym 200 g (GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) tłuszcz roślinny 20 g szyrkowa dębowa 60 g Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 202,50 Białko ogółem [g] 100,80 Tłuszcz [g] 83,80 Węglowodany ogółem [g] 277,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 suma cukrów prostych [g] 31,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 123,40 Sód [mg] 4 647,60
	O.d. z ogr. przysw. węglowodanów-w cukrzyki KOD: 6	Płatki jęczmienne na mleku 350 g b/c /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homo naturalny 100 g (MLE, BIA) jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Wafle kukurydziane 20 g	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy z mięsem duszonym 200 g (GLU, SEL, GOR) Surówka wielowarzywna /a9/ 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny 20 g szyrkowa dębowa 60 g Sałatka FIT 70 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 555,80 Białko ogółem [g] 122,70 Tłuszcz [g] 98,30 Węglowodany ogółem [g] 319,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 suma cukrów prostych [g] 36,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 129,80 Sód [mg] 5 731,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udziec z indyka gotow any z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 1 999,00 Białko ogółem [g] 87,90 Tłuszcz [g] 64,20 Węglowodany ogółem [g] 252,30 Błonnik pokarmowy [g] 12,50 suma cukrów prostych [g] 54,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 Sód [mg] 1 649,40
	Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udziec z indyka gotow any z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Sucharki /a1,7/ 30 g (GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 336,10 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 75,20 Węglowodany ogółem [g] 314,50 Błonnik pokarmowy [g] 13,50 suma cukrów prostych [g] 74,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,90 Sód [mg] 1 828,80
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 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
2024-02-08 czwartek	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) Pomidor 100 g		Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Fasolka po bretońsku /a1/ 400 g (GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Kompot owocowy b/c 250ml 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) Sałata mix 35 g Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 329,80 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 87,40 Węglowodany ogółem [g] 292,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 suma cukrów prostych [g] 29,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,60 Sód [mg] 4 373,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	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) Pomidor 100 g	mandarynka 100 g	Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ryż na sypko 200 g (MLE)	Pączki 1 szt	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) Sałata mix 35 g Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 616,90 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 90,80 Węglowodany ogółem [g] 347,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 73,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,80 Sód [mg] 4 577,00
	Łatwostrawna 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		Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ryż na sypko 200 g (MLE)		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) Sałata mix 35 g Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 160,90 Białko ogółem [g] 88,60 Tłuszcz [g] 75,10 Węglowodany ogółem [g] 273,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,10 suma cukrów prostych [g] 41,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,20 Sód [mg] 4 439,00
	O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku żołądk.-wątřwzrod. KOD: 4	Kakao z cukrem /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) pomidor 100 g		Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) 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		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) 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] 2 213,90 Białko ogółem [g] 90,10 Tłuszcz [g] 75,40 Węglowodany ogółem [g] 284,30 Błonnik pokarmowy [g] 20,20 suma cukrów prostych [g] 42,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,30 Sód [mg] 4 335,90

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
O d. łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pomidor 100 g		Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Udziec drobiowy gotowany z wazzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 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] 2 191,00 Białko ogółem [g] 90,00 Tłuszcz [g] 75,20 Węglowodany ogółem [g] 279,10 Błonnik pokarmowy [g] 20,20 suma cukrów prostych [g] 37,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,50 Sód [mg] 4 353,00
2024-02-08 czwartek O d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyży KOD: 6	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pomidor 100 g	Pieczywo kuk-ryżowe 20 g	Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Fasolka po bretońsku /a1/ 400 g (GLU) Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Jabłko 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Sałata mix 35 g Herbata b/c 250ml 250 ml	sok pomidorowy 330ml 0 szt	Energia [kcal] 2 298,40 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 88,60 Węglowodany ogółem [g] 304,20 Błonnik pokarmowy [g] 41,90 suma cukrów prostych [g] 23,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,80 Sód [mg] 4 376,80
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, tw arogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) udziec z indyka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, tw arogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 050,50 Białko ogółem [g] 90,80 Tłuszcz [g] 68,70 Węglowodany ogółem [g] 249,30 Błonnik pokarmowy [g] 9,70 suma cukrów prostych [g] 53,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,10 Sód [mg] 3 291,00
Papkováta OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, tw arogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) udziec z indyka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, tw arogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 289,90 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 280,50 Błonnik pokarmowy [g] 9,70 suma cukrów prostych [g] 69,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70 Sód [mg] 3 444,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	Płynna z modyfikacją inwizyd. -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
2024-02-09 piątek	Podstawowa OLK KOD:1	Zacierka na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham /a1 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) papryka mix 100 g Herbata 250 g		Szpinakowa z ziemniakami /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryba po grecku w jarzynach 280 g (GLU, SEL, RYB) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) sałatka z buraczków z jabłkiem 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 161,60 Białko ogółem [g] 99,80 Tłuszcz [g] 66,60 Węglowodany ogółem [g] 313,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 suma cukrów prostych [g] 53,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,20 Sód [mg] 2 690,40
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Zacierka 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) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Jogurt naturalny z owocami 150 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z ziemniakami /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryba po grecku w jarzynach 280 g (GLU, SEL, RYB) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) sałatka z buraczków z jabłkiem 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 394,20 Białko ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 66,20 Węglowodany ogółem [g] 363,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 64,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,60 Sód [mg] 2 666,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Zacierka na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g		Szpinakowa z ziemniakami /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryba po grecku w jarzynach 280 g (GLU, SEL, RYB) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny 20 g Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA) sałatka z buraczków z jabłkiem 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 302,20 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 68,90 Węglowodany ogółem [g] 338,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 63,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,40 Sód [mg] 2 755,20
	O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku żołądk.-wątrozod. KOD:4	Zacierka na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg /A7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko gotowane 1 szt 100 g Herbata 250 g		Szpinakowa z ziemniakami /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryba po grecku w jarzynach 280 g (GLU, SEL, RYB) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 165,40 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 57,20 Węglowodany ogółem [g] 329,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 51,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,40 Sód [mg] 2 387,30
	O.d.łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD:3	Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg /A7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko gotowane 1 szt 100 g Herbata 250 g		Szpinakowa z ziemniakami /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryba po grecku w jarzynach 280 g (GLU, SEL, RYB) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g/a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	pieczywo orkiszowe 0 szt (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 1 870,00 Białko ogółem [g] 88,30 Tłuszcz [g] 49,60 Węglowodany ogółem [g] 279,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 33,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,10 Sód [mg] 1 836,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Zacierka 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) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z ziemniakami /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryba po grecku w jarzynie 280 g (GLU, SEL, RYB) Ryż na sypko 200 g (MLE) 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 Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) sałatka z buraczków z jabłkiem 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 205,20 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 69,30 Węglowodany ogółem [g] 314,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 suma cukrów prostych [g] 43,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,50 Sód [mg] 2 755,60
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) 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] 1 849,40 Białko ogółem [g] 82,70 Tłuszcz [g] 64,80 Węglowodany ogółem [g] 241,90 Błonnik pokarmowy [g] 10,60 suma cukrów prostych [g] 54,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,30 Sód [mg] 3 990,00
	Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) 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] 2 102,00 Białko ogółem [g] 90,30 Tłuszcz [g] 68,80 Węglowodany ogółem [g] 286,80 Błonnik pokarmowy [g] 12,60 suma cukrów prostych [g] 82,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,00 Sód [mg] 4 108,80
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	Sucharki /a1,7 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	Podstawowa OLK KOD: 1	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham /a1/ 50 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 50 g (GLU, ZYT) Masło extra 10 g (MLE, BIA) połędwica premium 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy mięso duszone/a1 200 g (GLU) Surówka z kapusty białej b/c 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Pomidor 100 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Leczo z cukinią 400 g (GLU, SEL, GOR) Herbata 250 g		Energia [kcal] 2 201,90 Białko ogółem [g] 86,70 Tłuszcz [g] 95,80 Węglowodany ogółem [g] 272,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 33,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,20 Sód [mg] 4 889,10
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) połędwica premium 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g	mandarynka 100 g	Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) pieczeń mięsna 60 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Energia [kcal] 2 236,80 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 76,20 Węglowodany ogółem [g] 309,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 suma cukrów prostych [g] 50,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,00 Sód [mg] 1 976,50
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) połędwica premium 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Buraczki gotowane /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenny 100 g (GLU) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) pieczeń mięsna 60 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Energia [kcal] 1 931,80 Białko ogółem [g] 81,80 Tłuszcz [g] 63,10 Węglowodany ogółem [g] 275,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 suma cukrów prostych [g] 41,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,50 Sód [mg] 2 428,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku żółtek.-wajtr/wrzod. KOD: 4	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) połędw ica premium 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Gulasz drobiowy i mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Buraczki gotowane /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenny 100 g (GLU) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) pieczeń mięsna 60 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Energia [kcal] 1 931,80 Białko ogółem [g] 81,80 Tłuszcz [g] 63,10 Węglowodany ogółem [g] 275,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 suma cukrów prostych [g] 41,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,50 Sód [mg] 2 428,80
	O d.łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) połędw ica premium 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Gulasz drobiowy i mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Buraczki gotowane /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenny 100 g (GLU) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) pieczeń mięsna 60 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Energia [kcal] 1 931,80 Białko ogółem [g] 81,80 Tłuszcz [g] 63,10 Węglowodany ogółem [g] 275,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 suma cukrów prostych [g] 41,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,50 Sód [mg] 2 428,80
	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyicy KOD: 6	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) połędw ica premium 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 20 g	Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Gulasz drobiowy i mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Surówka z kapusty białej b/c 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Leczo z cukinią 400 g (GLU, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) Masło ekstra 5 g (MLE, BIA) Ogórek kiszony 30 g	Energia [kcal] 2 149,90 Białko ogółem [g] 93,10 Tłuszcz [g] 82,90 Węglowodany ogółem [g] 287,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,10 suma cukrów prostych [g] 14,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,70 Sód [mg] 5 732,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, tw arogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Jarzynowa z makaronem dieta /a 1,7, 9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) udziec z indyka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1, 3,7/z kaszą manną, tw arogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 1 837,50 Białko ogółem [g] 90,90 Tłuszcz [g] 57,10 Węglowodany ogółem [g] 245,00 Błonnik pokarmowy [g] 8,70 suma cukrów prostych [g] 53,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,50 Sód [mg] 2 837,80
	Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, tw arogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Jarzynowa z makaronem dieta /a 1,7, 9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) udziec z indyka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1, 3,7/z kaszą manną, tw arogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 076,90 Białko ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 64,10 Węglowodany ogółem [g] 276,20 Błonnik pokarmowy [g] 8,70 suma cukrów prostych [g] 68,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,10 Sód [mg] 2 990,80
	Płynna z modyfikacją indyki. -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
2024-02-11 niedziela	Podstawowa OLK KOD:1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) Jabłko 100 g Herbata 250 g		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło roślinne 15 g (MLE) połudw ica premium 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100	Energia [kcal] 2 080,10 Białko ogółem [g] 96,90 Tłuszcz [g] 65,00 Węglowodany ogółem [g] 297,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 55,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,50 Sód [mg] 1 312,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	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) wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) jabłko 100 g	jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Masło roślinne 15 g (MLE) połędwica premium 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100	Energia [kcal] 2 305,10 Białko ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 69,50 Węglowodany ogółem [g] 326,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,80 suma cukrów prostych [g] 58,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,80 Sód [mg] 1 721,20
	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) wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) Jabłko 100 g		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) udziec z kurczaka gotowany /a1 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Masło roślinne 15 g (MLE) połędwica premium 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100	Energia [kcal] 2 106,60 Białko ogółem [g] 92,40 Tłuszcz [g] 64,00 Węglowodany ogółem [g] 306,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 54,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,50 Sód [mg] 1 737,90
	O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. soku żołądk.-wątrzywod. 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) wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) jabłko 100 g		Zupa grysikowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany /a1 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) połędwica premium 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100	Energia [kcal] 2 020,70 Białko ogółem [g] 84,60 Tłuszcz [g] 60,10 Węglowodany ogółem [g] 299,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 suma cukrów prostych [g] 53,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,50 Sód [mg] 1 599,40

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela O d. łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Herbata 250 g Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) Jabłko pieczone 100 g		Grycikowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany /a1 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Masło roślinne 15 g (MLE) połudwica premium 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt pomidor 100 g Herbata 250 g	Pieczywo orkiszowe 35 g (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 060,90 Białko ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 58,90 Węglowodany ogółem [g] 289,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 45,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,20 Sód [mg] 1 572,50
O d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyki KOD: 6	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) Jabłko 100 g	Maślanka a7 120 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków 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) Masło roślinne 15 g (MLE) połudwica premium 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml		Energia [kcal] 2 149,00 Białko ogółem [g] 108,00 Tłuszcz [g] 68,90 Węglowodany ogółem [g] 296,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 suma cukrów prostych [g] 58,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,00 Sód [mg] 1 880,10
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Grycikowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 061,30 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 70,00 Węglowodany ogółem [g] 242,60 Błonnik pokarmowy [g] 8,00 suma cukrów prostych [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,80 Sód [mg] 1 524,20
Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Grycikowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100	Energia [kcal] 2 355,30 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 79,40 Węglowodany ogółem [g] 300,50 Błonnik pokarmowy [g] 10,50 suma cukrów prostych [g] 71,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70 Sód [mg] 1 706,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	Sucharki /a1,7 30 g (GLU)	Energia [kcal] 994,80 Białko ogółem [g] 25,80 Tłuszcz [g] 10,00 Węglowodany ogółem [g] 200,10 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00