

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-19 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) ser topiony 30 g (MLE, BIA) mandarynka 100 g Herbata 250 g		Fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) 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 20 g Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 415,50 Białko ogółem [g] 103,40 Tłuszcz [g] 78,70 Węglowodany ogółem [g] 351,20 Błonnik pokarmowy [g] 43,00 suma cukrów prostych [g] 47,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,50 Sód [mg] 3 612,70
	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) ser topiony 30 g (MLE, BIA) mandarynka 100 g Herbata 250 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA)	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Sos mięsno - jarzynowy /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] 2 664,50 Białko ogółem [g] 115,90 Tłuszcz [g] 90,90 Węglowodany ogółem [g] 368,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,90 suma cukrów prostych [g] 55,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,90 Sód [mg] 4 452,40
	Lańcuchowa 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) ser topiony 30 g (MLE, BIA) Herbata 250 g mandarynka 100 g		Fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Sos mięsno - jarzynowy /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 20 g Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ) Salata mix 35 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 270,80 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 73,90 Węglowodany ogółem [g] 333,30 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 suma cukrów prostych [g] 48,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,50 Sód [mg] 3 720,00
	O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. sok u zolak. -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		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) 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 20 g Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ) Salata mix 35 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 262,80 Białko ogółem [g] 83,70 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 332,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 41,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,70 Sód [mg] 4 629,70
	O.d.lańcuchowa 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		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) 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 20 g Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ) Salata mix 35 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 1 992,80 Białko ogółem [g] 68,80 Tłuszcz [g] 64,00 Węglowodany ogółem [g] 298,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 23,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,20 Sód [mg] 4 471,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-19 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) ser topiony 30 g (MLE, BIA) mandarynka 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA)	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Łazanki z mięsem i kapustą kw /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 20 g Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 608,90 Białko ogółem [g] 119,00 Tłuszcz [g] 101,20 Węglowodany ogółem [g] 335,60 Błonnik pokarmowy [g] 41,90 suma cukrów prostych [g] 34,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,30 Sód [mg] 3 653,70
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ z kaszą manna, twarogiem, 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
	Papki wata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a1/ 150 g (MLE, BIA)	Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a1/ 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] 2 277,20 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
	Wegetariańska-eliminacyjna KOD: 11/ME	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) ser topiony 100 g (MLE, BIA) mandarynka 100 g Herbata 250 g		Fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Naleśniki z serem i sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Ser fromage /a1/ 80 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 322,00 Białko ogółem [g] 86,50 Tłuszcz [g] 105,60 Węglowodany ogółem [g] 278,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 161,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1 650,40 Sód [mg] 86 753,40
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-20, wtorek	Podstawowa OLK KOD: 1	Kawa z ml ekciem /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) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 g		Kalafirowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surowka z białej i czarnej kapusty 150 g (GLU, GOR) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grz egorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka meksykańska /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 280,80 Białko ogółem [g] 89,00 Tłuszcz [g] 85,30 Węglowodany ogółem [g] 308,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 50,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,40 Sód [mg] 5 100,90
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z ml ekciem /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) Salata mix 35 g	gruszki 120 g	Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grz egorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka meksykańska /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 397,50 Białko ogółem [g] 96,20 Tłuszcz [g] 69,50 Węglowodany ogółem [g] 363,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 76,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,90 Sód [mg] 2 627,90
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kawa z ml ekciem /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) Salata mix 35 g		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grz egorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka meksykańska /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 203,60 Białko ogółem [g] 94,70 Tłuszcz [g] 69,30 Węglowodany ogółem [g] 316,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 54,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,90 Sód [mg] 2 723,40
	O.d.z ogr. subst pobudz.wy.cz. soku zolegak -wajf/wrzod. KOD: 4	Kawa z ml ekciem /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) Salata mix 35 g		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grz egorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 114,90 Białko ogółem [g] 94,60 Tłuszcz [g] 58,50 Węglowodany ogółem [g] 315,50 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 suma cukrów prostych [g] 54,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,30 Sód [mg] 2 598,20
	O.d.ła twostrawna 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) Salata mix 35 g Herbata 250 g		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa kminkowa o.grz egorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Pieczywo okiszowe 35 g (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 076,70 Białko ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 55,10 Węglowodany ogółem [g] 294,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 39,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,90 Sód [mg] 2 507,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-20 wtorek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Kawa z ml ekciem 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) Salata mix 35 g	Wafle ryżowe 20 g	Kalafirowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) 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) Ziemniaki 200 g 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 kminkowa o.grz egorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka meksykańska /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 247,60 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 75,80 Węglowodany ogółem [g] 312,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 suma cukrów prostych [g] 30,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,90 Sód [mg] 5 303,00
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, 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] 2 072,90 Białko ogółem [g] 90,10 Tłuszcz [g] 74,00 Węglowodany ogółem [g] 246,20 Błonnik pokarmowy [g] 10,90 suma cukrów prostych [g] 55,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,40 Sód [mg] 1 828,30
	Papkiowa OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, 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] 2 410,00 Białko ogółem [g] 108,40 Tłuszcz [g] 85,00 Węglowodany ogółem [g] 308,40 Błonnik pokarmowy [g] 11,90 suma cukrów prostych [g] 74,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,20 Sód [mg] 2 007,70
	Wegietariańska-eliminacyjna KOD: 11/WE	Kawa z ml ekciem /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) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 g		Kalafirowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) kottlet sojowy 120 g (GLU, SOJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z białej i czerwonej kapusty 150 g (GLU, GOR) Ziemniaki 200 g Kompot ow ocowy 250 ml		Chleb psz enno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) jaja kurze całe /a3/ 2 szt (JAJ) Salatka meksykańska /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 473,30 Białko ogółem [g] 112,80 Tłuszcz [g] 93,40 Węglowodany ogółem [g] 333,00 Błonnik pokarmowy [g] 1 911,70 suma cukrów prostych [g] 626,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 361,80 Sód [mg] 4 582,70
	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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-21 - środa	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) Surowka wielowarzywna /a9/ 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynkowa dębowa 60 g Salatka FIT /a7 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 420,50 Białko ogółem [g] 116,40 Tłuszcz [g] 81,70 Węglowodany ogółem [g] 326,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 suma cukrów prostych [g] 49,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,70 Sód [mg] 1 928,00
	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 duszony m 200 g (GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Ciastka kruche /a 1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynkowa dębowa 60 g Salatka FIT /a7 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 783,10 Białko ogółem [g] 123,80 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 375,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 56,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,30 Sód [mg] 5 059,60
	La twostrawna 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 duszony m 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 szynkowa dębowa 60 g Salatka FIT /a7 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 564,80 Białko ogółem [g] 119,00 Tłuszcz [g] 92,20 Węglowodany ogółem [g] 336,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 suma cukrów prostych [g] 50,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,20 Sód [mg] 5 120,70
	O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. sok u ziółek -wętrwroz. KOD: 4	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homo naturalny 100 g (MLE, BIA) jabłko 100 g Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy z mięsem duszony m 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, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynkowa dębowa 60 g Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 547,00 Białko ogółem [g] 117,10 Tłuszcz [g] 91,60 Węglowodany ogółem [g] 332,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 48,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,80 Sód [mg] 4 832,10
	O dla twostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) 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 duszony m 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, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynkowa 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] 28,40 Sód [mg] 4 505,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-21 środa	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Płatki jęczmienne na mleku 350 g b/c /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) jablko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Wafle kukurydziane 20 g	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy z mięsem duszony m 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, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynkowa dębowa 60 g Salatka FIT 70 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 568,90 Białko ogółem [g] 122,90 Tłuszcz [g] 98,30 Węglowodany ogółem [g] 322,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 36,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,80 Sód [mg] 5 590,30
	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 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] 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
	Papkiowa OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udziec z indyka gotowany 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
	Wegietariańska-eliminacyjna KOD: 11/ME	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) Jablko 100 g Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Jajko gotowane/a3 100 g (JAJ) 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 ser żółty 60 g (MLE, BIA) Salatka FIT /a7 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 259,50 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 78,70 Węglowodany ogółem [g] 315,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 54,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 848,50 Sód [mg] 55 762,60
	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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-22 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) Salata 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
	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 sytko 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) Salata 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 sytko 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) Salata 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.wy.dz. sok u.zolejdk. -wętl/wizod. 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 sytko 200 g (MLE) Kompot ow ocowy 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
	O dla hwostrawna 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 warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ryż na sytko 200 g (MLE) Kompot ow ocowy 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-22 czwartek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) wędlina schabowa kanapkowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) serek śmietankowy 30g 1 szt ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g	Pieczywo kuk-ryżowe 20 g	Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT</b> ) Fasolka po bretońsku /a1/ 400 g ( <b>GLU</b> ) Chleb graham /a1, 3,7/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Jabłko 120 g	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa szynkowa 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Twaróg /A7/ 50 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Salata 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, twarogiem mi odem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )		Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT</b> ) udziec z i ndyka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	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
	Papki wata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	Biszkopty /a1,3/ 20 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT</b> ) udziec z i ndyka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g ( <b>MLE, BIA</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	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
	Wegietariańska-eliminacyjna KOD: 11/WE	Kakao na mleku /a7 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) serek śmietankowy 30g 1 szt ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g		Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT</b> ) Ryż z jabłkami z sosem waniliowym b/c 400 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg /A7/ 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Salata mix 35 g Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 105,60 Białko ogółem [g] 75,40 Tłuszcz [g] 76,30 Węglowodany ogółem [g] 271,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 suma cukrów prostych [g] 40,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,30 Sód [mg] 4 157,70
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )	sucharki 40g 40 g ( <b>GLU</b> )	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-23 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 jajznych 280 g (GLU, SEL, RYB) Ryż na sytko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g Jajko gotowe ane/a3 50 g (JAJ) salatka 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 jajznych 280 g (GLU, SEL, RYB) Ryż na sytko 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 gotowe ane/a3 50 g (JAJ) salatka 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
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Zacierka na mleku /a1, 7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) 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 jajznych 280 g (GLU, SEL, RYB) Ryż na sytko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g Jajko gotowe ane/a3 50 g (JAJ) jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA) salatka 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. sok u zolak. -wajtr/wroz. KOD: 4	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 /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 jajznych 280 g (GLU, SEL, RYB) Ryż na sytko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		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 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.latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) 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 jajznych 280 g (GLU, SEL, RYB) Ryż na sytko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		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 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
2024-02-23 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 sytko 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 gotowe ane/a3 50 g (JAJ) salatka 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 kasza 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
	Papkiowa OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z kasza 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
	Wegetariańska-eliminacyjna KOD: 11/WE	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 jarzynie 280 g (GLU, SEL, RYB) Ryż na sytko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Jajko gotowe ane/a3 50 g (JAJ) salatka 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
	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
2024-02-24 sobota	Podstawowa OLK KOD: 1	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham /a1/ 50 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 50 g (GLU, ŻYT) Masło extra 10 g (MLE, BIA) połudwica premi um 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		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) 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, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) połudwica premi um 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, ŻYT) 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
	La twostrawna OLK KOD: 2	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) połudwica premi um 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
	O.d.z ogr. subst pobudz.wy dz. sok u zolak - wężtrwzod. KOD: 4	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) połudwica premi um 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
	O dla twostrawna 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) połudwica premi um 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
2024-02-24 sobota	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) poledwica premi um 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 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
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Jarzynowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) udziec z indyka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 1 837,50 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
	Papkiowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Jarzynowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 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, twarogiem, 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
	Wegietariańska-eliminacyjna KOD: 11/WE	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) ser żółty 60 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Jajo sadzone 2szt. 100g /a3/ 100 g (JAJ) Buraczki gotowane /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot ow. 250 ml		Chleb pszenny 100 g (GLU) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Energia [kcal] 2 041,40 Białko ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 76,80 Węglowodany ogółem [g] 265,30 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 suma cukrów prostych [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 845,50 Sód [mg] 55 763,80
	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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-25 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) Jabiko 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) poledwica premi um 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	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
	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) jablko 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) poledwica premi um 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	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
	La twostrawna 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) Jabiko 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) poledwica premi um 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 154,10 Białko ogółem [g] 99,90 Tłuszcz [g] 66,70 Węglowodany ogółem [g] 304,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 54,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,60 Sód [mg] 1 769,00
	O.d.z ogr. subst pobudz.wy dz. sok u zolajk.-wętr/wroz. 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) jablko 100 g		Zupa grysi kowa /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) poledwica premi um 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 068,20 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 62,70 Węglowodany ogółem [g] 297,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 suma cukrów prostych [g] 53,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,60 Sód [mg] 1 630,60
	O dla twostrawna 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) Jablko pieczone 100 g		Grysi kowa /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) poledwica premi um 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt pomidor 100 g Herbata 250 g	Pieczywo okiszowe 35 g (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 108,40 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 61,50 Węglowodany ogółem [g] 287,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 45,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,30 Sód [mg] 1 603,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-25 niedziela	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy 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 premi um 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)		Grysikowa /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
	Papki wata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Grysikowa /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 g	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
	Wegetariańska-eliminacyjna KOD: 11/ME	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) Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 80 g 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 ow ocowy 250 ml		Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło roślinne 15 g (MLE) Ser fromage /a7/ 80 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 385,90 Białko ogółem [g] 83,50 Tłuszcz [g] 91,70 Węglowodany ogółem [g] 328,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 suma cukrów prostych [g] 86,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 Sód [mg] 1 627,40
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	Sucharki /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