

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	Podstawowa OLK KOD:1	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb psz enno-żytni 30g /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g		Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, BIA, SEL) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot ow ocowy 250 ml		Chleb psz enno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt sałatka z pomidora, ogórka zielonego i kiszzonego 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 336,00 Białko ogółem [g] 98,30 Tłuszcz [g] 72,70 Węglowodany ogółem [g] 344,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 58,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,40 Sód [mg] 2 569,10
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka psz enna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 120 g Herbata 250 g	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot ow ocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb graham /a1,3,7/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt sałatka z pomidora i salaty 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 535,30 Białko ogółem [g] 101,20 Tłuszcz [g] 72,60 Węglowodany ogółem [g] 393,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 suma cukrów prostych [g] 74,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,20 Sód [mg] 2 399,60
	La twostrawna OLK KOD: 2	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb psz enno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot ow ocowy 250 ml		Chleb psz enno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt sałatka z pomidora i salaty 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 278,50 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 72,70 Węglowodany ogółem [g] 329,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 suma cukrów prostych [g] 52,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,90 Sód [mg] 3 174,30
	O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. sok u zoledek -wefir/wziod. KOD: 4	Herbata 250 g Bułka psz enna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 120 g Herbata 250 g		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot ow ocowy 250 ml		Bułka psz enna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt sałatka z pomidora i salaty 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 086,70 Białko ogółem [g] 83,50 Tłuszcz [g] 65,10 Węglowodany ogółem [g] 309,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 suma cukrów prostych [g] 40,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,40 Sód [mg] 2 745,40
	O dla twostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka psz enna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 120 g Herbata 250 g		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot ow ocowy 250 ml		Bułka psz enna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 329,50 Białko ogółem [g] 97,70 Tłuszcz [g] 70,00 Węglowodany ogółem [g] 346,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 58,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,50 Sód [mg] 3 067,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyicy KOD: 6	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a1/ 200 g (GLU) Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, BIA, SEL) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g wędlina schabowa kanapkowa 80 g (GLU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt sałatka z pomidora, ogórka zielonego i kiszzonego 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 206,30 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 67,30 Węglowodany ogółem [g] 327,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 suma cukrów prostych [g] 51,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,00 Sód [mg] 2 301,70
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) Herbata 250 g		Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) udziec z indyka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 1 996,90 Białko ogółem [g] 93,50 Tłuszcz [g] 59,80 Węglowodany ogółem [g] 278,00 Błonnik pokarmowy [g] 11,20 suma cukrów prostych [g] 68,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 Sód [mg] 1 147,70
	Papkiowa OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) Herbata 250 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) udziec z indyka 100 g	Jabłko tarte z biszkoptem 110 g (MLE, GLU, JAJ) 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] 2 346,90 Białko ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 65,40 Węglowodany ogółem [g] 343,40 Błonnik pokarmowy [g] 17,30 suma cukrów prostych [g] 90,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,10 Sód [mg] 1 270,80
	Płynna z modyfikacją inwizyd. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) Herbata 250 g		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 055,00 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 211,80 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 5,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,10
2024-02-27 wtorek	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) Pasta z tuńczyka i sera białego 100 g (MLE, BIA, RYB) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kotlet z jaja smażony 120 g (GLU, 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 kielbasa kminkowa o grz. egorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Sałatka węgierska 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 117,50 Białko ogółem [g] 84,40 Tłuszcz [g] 72,90 Węglowodany ogółem [g] 299,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 suma cukrów prostych [g] 40,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,30 Sód [mg] 3 280,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-27 wtorek	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) Pasta z tuńczyka i sera białego 100 g (MLE, BIA, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Jabłko 100 g	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GÓR) Surówka wielowarzywna /a9/ 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Krakersy /a1/ 20 g (GLU)	Chleb graham /a1,3,7/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grz.egorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka węgierska 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 181,60 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 69,20 Węglowodany ogółem [g] 309,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 suma cukrów prostych [g] 39,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,40 Sód [mg] 2 464,50
	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) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GÓR) 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 kielbasa kminkowa o.grz.egorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salata mix 35 g Pomidor 50 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 1 882,20 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 54,70 Węglowodany ogółem [g] 276,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 suma cukrów prostych [g] 30,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,00 Sód [mg] 1 931,20
	O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak.-węjtwrzod. 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) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GÓR) 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 kielbasa kminkowa o.grz.egorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salata mix 35 g Pomidor 50 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 1 934,50 Białko ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 54,70 Węglowodany ogółem [g] 287,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 36,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,90 Sód [mg] 1 821,30
	O d.łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GÓR) 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 kielbasa kminkowa o.grz.egorza 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 1 980,50 Białko ogółem [g] 94,90 Tłuszcz [g] 55,50 Węglowodany ogółem [g] 293,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 41,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,90 Sód [mg] 1 824,50
	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyży KOD: 6	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka i sera białego 100 g (MLE, BIA, RYB) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 100 g	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GÓR) Surówka wielowarzywna /a9/ 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 20 g (GLU)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grz.egorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka węgierska 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 117,00 Białko ogółem [g] 105,30 Tłuszcz [g] 71,00 Węglowodany ogółem [g] 286,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 suma cukrów prostych [g] 28,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,50 Sód [mg] 3 276,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-27 wtorek	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 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 021,40 Białko ogółem [g] 91,30 Tłuszcz [g] 64,50 Węglowodany ogółem [g] 273,80 Błonnik pokarmowy [g] 8,90 suma cukrów prostych [g] 86,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,40 Sód [mg] 1 181,60
	Papkováta OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) udziec z indyka 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 233,30 Białko ogółem [g] 104,50 Tłuszcz [g] 65,70 Węglowodany ogółem [g] 309,70 Błonnik pokarmowy [g] 12,40 suma cukrów prostych [g] 82,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,90 Sód [mg] 1 315,10
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00
2024-02-28 środa	Podstawowa OLK KOD:1	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham /a1 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pasta z warzyw 100 g Herbata 250 g		Kalafirowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kasztotto mięsno-warzywne 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 433,00 Białko ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 86,40 Węglowodany ogółem [g] 333,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 suma cukrów prostych [g] 55,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,80 Sód [mg] 3 572,30
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pasta z warzyw 100 g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Herbata 250 g	mandarynka 100 g	Kalafirowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kasztotto mięsno-warzywne 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb graham /a1,3,7/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 291,10 Białko ogółem [g] 93,40 Tłuszcz [g] 80,90 Węglowodany ogółem [g] 321,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 suma cukrów prostych [g] 38,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,20 Sód [mg] 2 689,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-28 środa	Latwostrawna OLK KOD: 2	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pasta z warzyw 100 g Herbata 250 g		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) kasztotto mięsno-warzywne 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 g Pomidor 100 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 229,70 Białko ogółem [g] 90,90 Tłuszcz [g] 76,70 Węglowodany ogółem [g] 312,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 33,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,20 Sód [mg] 4 087,20
	O.d.z ogr. subst. pobudz. wydz. soku ziołak -wejł/wrzdod. KOD: 4	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pasta z warzyw 100 g Herbata 250 g		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) kasztotto mięsno-warzywne 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 261,70 Białko ogółem [g] 91,70 Tłuszcz [g] 76,70 Węglowodany ogółem [g] 318,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 suma cukrów prostych [g] 33,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,20 Sód [mg] 3 977,20
	O dla twostawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pasta z warzyw 100 g Herbata 250 g		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) kasztotto mięsno-warzywne 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 309,70 Białko ogółem [g] 95,80 Tłuszcz [g] 77,40 Węglowodany ogółem [g] 324,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 suma cukrów prostych [g] 39,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,70 Sód [mg] 3 995,10
	O.d.z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pasta z warzyw 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	mandarynka 100 g	Kalafiorka z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kasztotto mięsno-warzywne 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 373,00 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 314,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 suma cukrów prostych [g] 45,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,70 Sód [mg] 3 498,00
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 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/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 1 974,80 Białko ogółem [g] 90,00 Tłuszcz [g] 64,60 Węglowodany ogółem [g] 266,60 Błonnik pokarmowy [g] 12,10 suma cukrów prostych [g] 55,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,30 Sód [mg] 3 358,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-28 środa	Papkwata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (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 /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 332,80 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 74,20 Węglowodany ogółem [g] 317,50 Błonnik pokarmowy [g] 13,60 suma cukrów prostych [g] 75,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,20 Sód [mg] 3 541,20
	Płynna z modyfikacją indywidual. -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
2024-02-29 czwartek	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 40 g (GLU, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (GLU) Salatka z pomidora i ogórka 100g 100 g Herbata 250 g		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g pasztet drobiowy 80 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 330,40 Białko ogółem [g] 80,90 Tłuszcz [g] 107,50 Węglowodany ogółem [g] 277,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 43,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Sód [mg] 2 641,30
	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 40 g (GLU, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (GLU) banan 140 g Herbata 250 g	Kisiel z owocami 150 g	Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3,20 g (MLE, GLU, JAJ)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 333,80 Białko ogółem [g] 91,90 Tłuszcz [g] 68,00 Węglowodany ogółem [g] 353,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 suma cukrów prostych [g] 84,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,90 Sód [mg] 2 070,90
	Lańcuchowa 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 40 g (GLU, SOJ, GOR) ser fromage /a7/ 40 g (GLU) banan 140 g Herbata 250 g		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 262,90 Białko ogółem [g] 80,70 Tłuszcz [g] 86,80 Węglowodany ogółem [g] 307,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 suma cukrów prostych [g] 59,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,10 Sód [mg] 2 260,60

2024-02-29 czwartek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. sok u zolałk. -wajtr/wrzod. KOD: 4	Kawa z ml ekciem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) ser ffromage /a7/ 40 g (GLU) banan 140 g Herbata 250 g		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot ow ocowy 250 ml		Bulka psz enna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 302,90 Białko ogółem [g] 81,40 Tłuszcz [g] 86,90 Węglowodany ogółem [g] 315,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 suma cukrów prostych [g] 60,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,10 Sód [mg] 1 455,60
O.d.latwostawna z ograniczeni em tłuszczu KOD: 3	Kawa z ml ekciem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bulka 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) banan 140 g		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot ow ocowy 250 ml		Bulka psz enna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Pieczywo okiszowe 35 g (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 261,00 Białko ogółem [g] 83,70 Tłuszcz [g] 76,40 Węglowodany ogółem [g] 304,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 suma cukrów prostych [g] 54,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,00 Sód [mg] 1 298,20
O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyicy KOD: 6	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) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) ser ffromage /a7/ 40 g (GLU) Salatka z pomidora i ogórka 100g 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 20 g	Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g pasztet drobiowy 80 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 373,30 Białko ogółem [g] 83,30 Tłuszcz [g] 108,00 Węglowodany ogółem [g] 287,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 suma cukrów prostych [g] 38,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,10 Sód [mg] 1 958,10
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 1 909,30 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 67,80 Węglowodany ogółem [g] 242,90 Błonnik pokarmowy [g] 10,30 suma cukrów prostych [g] 54,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,00 Sód [mg] 1 617,60
Papko wata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 181,70 Białko ogółem [g] 101,50 Tłuszcz [g] 74,30 Węglowodany ogółem [g] 283,10 Błonnik pokarmowy [g] 12,30 suma cukrów prostych [g] 69,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,60 Sód [mg] 1 769,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-29 czwartek	Plyma z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00
	Podstawowa OLK KOD: 1	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) Masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotow ane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 100 g Herbata 250 g	banan 100 g	Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka meksykańska 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1,3/ 120 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) papryka mix 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 479,00 Białko ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 352,10 Błonnik pokarmowy [g] 39,40 suma cukrów prostych [g] 51,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,30 Sód [mg] 3 816,20
	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) Jajko gotow ane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 100 g Herbata 250 g	banan 100 g	Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka meksykańska 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) papryka mix 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 653,90 Białko ogółem [g] 105,00 Tłuszcz [g] 83,40 Węglowodany ogółem [g] 398,50 Błonnik pokarmowy [g] 38,20 suma cukrów prostych [g] 66,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,60 Sód [mg] 3 641,40
	2024-03-01 piątek	La twostrawna OLK KOD: 2	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) Masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotow ane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 100 g Herbata 250 g		Zupa ryżowa 400 ml (SEL) Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa duszone 150 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1,3/ 120 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g
	O.d.z ogr. subst pobudz.wy.dz. sok u zofatk. -wętr/wzrod. 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) kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 100 g jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 g		Zupa ryżowa 400 ml (SEL) Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) 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 Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	pieczywo orkiszowe 0 szt (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 150,70 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 54,80 Węglowodany ogółem [g] 325,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 52,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,00 Sód [mg] 1 719,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-01 piątek	O d.lahwestawna z ograniczeniemi tłuszczu KOD: 3	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA) Pasta z zielonego groszku 100 g Herbata 250 g		Zupa ryżowa 400 ml (SEL) Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	pieczywo okiszowe 0 szt (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 158,80 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 55,00 Węglowodany ogółem [g] 324,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 52,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,40 Sód [mg] 1 639,20
	O.d. z ogr. latwo przysw. węglowodanów-w cukrzyży KOD: 6	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 20 g	Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka meksykańska 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 458,70 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 88,40 Węglowodany ogółem [g] 340,00 Błonnik pokarmowy [g] 41,70 suma cukrów prostych [g] 41,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,50 Sód [mg] 3 792,40
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Zupa ryżowa 400 ml (SEL) udziec z indyka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 0 szt	Energia [kcal] 1 791,10 Białko ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 56,00 Węglowodany ogółem [g] 230,30 Błonnik pokarmowy [g] 6,90 suma cukrów prostych [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,20 Sód [mg] 1 105,50
	Papko wata 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)	Zupa ryżowa 400 ml (SEL) udziec z indyka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 044,90 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 62,90 Węglowodany ogółem [g] 271,80 Błonnik pokarmowy [g] 8,60 suma cukrów prostych [g] 67,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,80 Sód [mg] 1 258,30
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-02 sobota	Podstawowa OLK KOD:1	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g mandarynka 100 g		Ogórkowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml 250 ml Jabłko 100 g			Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Ser żółty 40 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 145,70 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 61,30 Węglowodany ogółem [g] 317,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 suma cukrów prostych [g] 73,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,20 Sód [mg] 2 406,80
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g mandarynka 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Ser żółty 40 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 337,60 Białko ogółem [g] 101,50 Tłuszcz [g] 60,40 Węglowodany ogółem [g] 357,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,60 suma cukrów prostych [g] 80,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,40 Sód [mg] 3 557,00
	Lańcuchowa 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) Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g mandarynka 100 g		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250ml 250 ml			Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 109,10 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 51,00 Węglowodany ogółem [g] 331,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 suma cukrów prostych [g] 75,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,00 Sód [mg] 3 264,40
	O.dz ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk. -wętl/wrzod. KOD: 4	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 g		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko pieczone 100 g Kompot owocowy 250ml 250 ml			Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 138,40 Białko ogółem [g] 94,10 Tłuszcz [g] 51,00 Węglowodany ogółem [g] 335,70 Błonnik pokarmowy [g] 19,40 suma cukrów prostych [g] 74,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,00 Sód [mg] 3 161,50
	O dlańcuchowa z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 g		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko pieczone 100 g Kompot owocowy 250ml 250 ml			Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Herbata 250 g Pomidor 100 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 011,70 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 46,80 Węglowodany ogółem [g] 319,80 Błonnik pokarmowy [g] 19,40 suma cukrów prostych [g] 59,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,50 Sód [mg] 3 071,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-02 sobota	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt mandarynka 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ogórkowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml Jabłko 100 g	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 20 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Ser żółty 40 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 213,20 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 64,70 Węglowodany ogółem [g] 318,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 suma cukrów prostych [g] 53,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,90 Sód [mg] 2 498,20
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 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/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 1 974,80 Białko ogółem [g] 90,00 Tłuszcz [g] 64,60 Węglowodany ogółem [g] 266,60 Błonnik pokarmowy [g] 12,10 suma cukrów prostych [g] 55,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,30 Sód [mg] 3 358,80
	Papki wata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 100 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)	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] 2 247,20 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 71,10 Węglowodany ogółem [g] 306,80 Błonnik pokarmowy [g] 14,10 suma cukrów prostych [g] 71,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,90 Sód [mg] 3 519,80
	Płynna z modyfikacją inwizyd. -kalkowa 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
2024-03-03 niedziela	Podstawowa OLK KOD:1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham /a1,3,7/ 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Ser żółty /a1 30 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g		Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU, SEL, GOR) Surówka z kapusty białej 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa /a3,9,10 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 148,60 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 77,60 Węglowodany ogółem [g] 285,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 suma cukrów prostych [g] 34,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,40 Sód [mg] 4 317,20

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Ser żółty /a1/ 30 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU, SEL, GOR) Marchew z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	gruszki 120 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 335,00 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 74,00 Węglowodany ogółem [g] 334,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 49,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,80 Sód [mg] 4 331,10
La twostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 65 g Salata mix 35 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU, SEL, GOR) Marchew z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa /a3,9,10 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 219,90 Białko ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 77,50 Węglowodany ogółem [g] 306,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 44,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,30 Sód [mg] 4 187,40
2024-03-03 niedziela O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku zolegak.-wejtr/wrozod. KOD: 4	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU, SEL, GOR) Marchew z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 1 997,10 Białko ogółem [g] 90,40 Tłuszcz [g] 57,40 Węglowodany ogółem [g] 295,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 suma cukrów prostych [g] 46,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,10 Sód [mg] 3 826,30
O dla twostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU, SEL, GOR) Marchew z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 1 997,50 Białko ogółem [g] 90,50 Tłuszcz [g] 57,40 Węglowodany ogółem [g] 295,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 suma cukrów prostych [g] 46,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,30 Sód [mg] 3 843,50
O.d.z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Ser żółty /a1/ 30 g (MLE, BIA) papryka mix 100 g	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU, SEL, GOR) Surówka z kapusty białej 150 g 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 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa /a3,9,10 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 315,00 Białko ogółem [g] 107,40 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 287,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 suma cukrów prostych [g] 41,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,30 Sód [mg] 4 434,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-03 niedziela	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ZYT)		Pomidorowa z mak aronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ z kaszą manna, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ZYT)	Sok owocowy 330 ml	Energia [kcal] 1 979,30 Białko ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 70,60 Węglowodany ogółem [g] 242,70 Błonnik pokarmowy [g] 7,90 suma cukrów prostych [g] 53,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,10 Sód [mg] 1 464,50
	Papkováta OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ZYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Pomidorowa z mak aronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)	Kisiel z cukrem 150 ml	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ z kaszą manna, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ZYT)	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 292,50 Białko ogółem [g] 107,40 Tłuszcz [g] 75,20 Węglowodany ogółem [g] 300,10 Błonnik pokarmowy [g] 11,20 suma cukrów prostych [g] 82,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,60 Sód [mg] 1 569,00
	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 /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