

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	Podstawowa OLK KOD:1	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb psz enno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z ryby i sera białego 100 g (MLE, BIA, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Makaron z mięsem duszonym i szpinakiem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy 250 ml		Chleb psz enno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grzeczorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka z ogórka kiszzonego i marchwi 100g 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 133,30 Białko ogółem [g] 97,50 Tłuszcz [g] 61,60 Węglowodany ogółem [g] 315,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 suma cukrów prostych [g] 49,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,90 Sód [mg] 2 016,70
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Platki 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) Pasta z ryby i sera białego 100 g (MLE, BIA, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Jabłko 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Makaron z mięsem duszonym i szpinakiem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Krakerys /a1/ 20 g (GLU)	Chleb graham /a1,3,7/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grzeczorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka z ogórka kiszzonego i marchwi 100g 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 274,00 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 66,10 Węglowodany ogółem [g] 340,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 suma cukrów prostych [g] 48,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,90 Sód [mg] 1 964,50
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Platki 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) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Makaron z mięsem duszonym i szpinakiem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy 250 ml		Chleb psz enno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grzeczorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salata mix 35 g Pomidor 50 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 000,10 Białko ogółem [g] 88,70 Tłuszcz [g] 54,00 Węglowodany ogółem [g] 308,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 35,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,70 Sód [mg] 1 523,80
	O.d.z ogr. subst pobudz.wy.dz. sok u.zołądk. -wętr/wrzod. KOD: 4	Platki 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) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Makaron z mięsem duszonym i szpinakiem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy 250 ml		Bułka psz enna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grzeczorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salata mix 35 g Pomidor 50 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 052,40 Białko ogółem [g] 88,50 Tłuszcz [g] 54,00 Węglowodany ogółem [g] 318,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 41,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,60 Sód [mg] 1 413,90
	O dla twostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Platki 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) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Makaron z mięsem duszonym i szpinakiem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy 250 ml		Bułka psz enna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grzeczorza 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 098,50 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 54,80 Węglowodany ogółem [g] 324,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 46,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,60 Sód [mg] 1 417,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Platki jęczmienne na mleku 350 g b/c /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuczyka i sera białego 100 g (MLE, BIA, RYB) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Makaron z mięsem duszonym i szpinakiem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 20 g (GLU)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kiełbasa kminkowa o grzeźgorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka z ogórka kiszzonego i marchwi 100g 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 221,80 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 66,90 Węglowodany ogółem [g] 325,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 suma cukrów prostych [g] 47,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,60 Sód [mg] 1 847,60
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) udziec z indyka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a 1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 219,70 Białko ogółem [g] 99,90 Tłuszcz [g] 70,40 Węglowodany ogółem [g] 302,90 Błonnik pokarmowy [g] 11,10 suma cukrów prostych [g] 97,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,10 Sód [mg] 1 995,90
	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)	Barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) udziec z indyka 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a 1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 431,60 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 71,60 Węglowodany ogółem [g] 338,80 Błonnik pokarmowy [g] 14,60 suma cukrów prostych [g] 93,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,60 Sód [mg] 2 129,40
	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
2024-01-30 wtorek	Podstawowa OLK KOD: 1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) 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 20 g wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salata mix 35 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 027,40 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 53,20 Węglowodany ogółem [g] 312,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 55,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,10 Sód [mg] 1 835,10
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g	Kisiel b/c 150 ml	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb graham /a1,3,7/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salata mix 35 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 159,90 Białko ogółem [g] 94,60 Tłuszcz [g] 54,10 Węglowodany ogółem [g] 342,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 suma cukrów prostych [g] 60,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,20 Sód [mg] 1 795,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	Latwostrawna O LK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100g (GLU, ŻYT) masło extra 10g (MLE, BIA) twarożek naturalny 100g (MLE, BIA) Jabłko 100g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120g (GLU, JAJ) Buraczki duszone/a1/ 150g (MLE, GLU) Ziemniaki 200g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g wędlina schabowa kanapkowa 40g (GLU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salata mix 35g Herbata 250g	Mus owocowy 100g	Energia [kcal] 2 060,70 Białko ogółem [g] 91,90 Tłuszcz [g] 53,10 Węglowodany ogółem [g] 319,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 suma cukrów prostych [g] 57,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,10 Sód [mg] 1 835,20
	O.d.z ogr. subst pobudz.wy.dz. soku zoległk.-węgr/wrozod. KOD: 4	Bulka pszenno 100g /a1/ 100g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10g (MLE, BIA) twarożek naturalny 100g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 120g Herbata 250g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120g (GLU, JAJ) Buraczki duszone/a1/ 150g (MLE, GLU) Ziemniaki 200g Kompot owocowy 250 ml		Bulka pszenno 100g /a1/ 100g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g wędlina schabowa kanapkowa 40g (GLU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salata mix 35g Herbata 250g	Mus owocowy 100g	Energia [kcal] 1 993,50 Białko ogółem [g] 86,10 Tłuszcz [g] 49,40 Węglowodany ogółem [g] 316,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 suma cukrów prostych [g] 43,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,70 Sód [mg] 1 635,70
	O.d.latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bulka pszenno 100g /a1/ 100g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10g (MLE, BIA) twarożek naturalny 100g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 120g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120g (GLU, JAJ) Buraczki duszone/a1/ 150g (MLE, GLU) Ziemniaki 200g Kompot owocowy 250 ml		Bulka pszenno 100g /a1/ 100g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g wędlina schabowa kanapkowa 40g (GLU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salata mix 35g Herbata 250g	Mus owocowy 100g	Energia [kcal] 2 136,20 Białko ogółem [g] 92,90 Tłuszcz [g] 53,40 Węglowodany ogółem [g] 336,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 suma cukrów prostych [g] 63,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,10 Sód [mg] 1 726,60
	O.d.z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyj KOD: 6	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70g (GLU, ŻYT) masło extra 10g (MLE, BIA) twarożek naturalny 100g (MLE, BIA) Jabłko 100g	Kisiel b/c 150 ml	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120g (GLU, JAJ) Kalańkor z wody 150g (MLE, GLU) Ziemniaki 200g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g wędlina schabowa kanapkowa 80g (GLU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Salata mix 35g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100g	Energia [kcal] 2 128,80 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 57,10 Węglowodany ogółem [g] 320,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 47,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,50 Sód [mg] 1 803,50
	Płynna wzmocniona O LK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) udziec z indyka 100g		Płynna mleczna-kolacja /a 1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 1 825,80 Białko ogółem [g] 89,90 Tłuszcz [g] 56,90 Węglowodany ogółem [g] 243,90 Błonnik pokarmowy [g] 9,00 suma cukrów prostych [g] 52,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,20 Sód [mg] 1 135,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1, 7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) udziec z indyka 100 g	Jabłko tarte z biszkoitem 110 g (MLE, GLU, JAJ) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a 1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 175,80 Białko ogółem [g] 100,20 Tłuszcz [g] 62,50 Węglowodany ogółem [g] 309,30 Błonnik pokarmowy [g] 15,10 suma cukrów prostych [g] 74,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,20 Sód [mg] 1 259,00
	Plyma z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00
2024-01-31 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 ex tra 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		Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno-jarzynowe /a9/ 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy /a1, 7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		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] 2 436,80 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 89,10 Węglowodany ogółem [g] 324,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 56,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,40 Sód [mg] 3 013,60
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Makaron na mleku /a1, 3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenno-żytni /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło ex tra 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	Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno-jarzynowe /a9/ 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy /a1, 7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	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] 2 294,90 Białko ogółem [g] 94,90 Tłuszcz [g] 83,50 Węglowodany ogółem [g] 312,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 suma cukrów prostych [g] 39,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,80 Sód [mg] 2 131,00
	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 ex tra 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		Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno-jarzynowe /a9/ 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy /a1, 7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		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] 2 196,30 Białko ogółem [g] 91,70 Tłuszcz [g] 82,50 Węglowodany ogółem [g] 288,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 32,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,70 Sód [mg] 2 182,60

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. sok u zolażk.-wajtr/wrzod. KOD: 4	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JA,J) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JA,J, SEL, DWU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pasta z warzyw 100 g Herbata 250 g		Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno-jarzynowe /a9/ 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 228,30 Białko ogółem [g] 92,50 Tłuszcz [g] 82,50 Węglowodany ogółem [g] 294,60 Błonnik pokarmowy [g] 19,80 suma cukrów prostych [g] 33,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,70 Sód [mg] 2 072,60
O.d.la.twa.stawna z ograniczeni em.tuszczu KOD: 3	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JA,J) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JA,J, SEL, DWU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pasta z warzyw 100 g Herbata 250 g		Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno-jarzynowe /a9/ 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 276,30 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 83,20 Węglowodany ogółem [g] 300,70 Błonnik pokarmowy [g] 19,80 suma cukrów prostych [g] 39,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,20 Sód [mg] 2 090,50
2024-01-31 środa O.d.z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w.cukrzyicy KOD: 6	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JA,J) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JA,J, SEL, DWU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pasta z warzyw 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	mandarynka 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno-jarzynowe z brązowym ryżem /a9/ 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	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] 2 361,40 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodany ogółem [g] 304,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 suma cukrów prostych [g] 46,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,60 Sód [mg] 2 942,10
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Kalafiorowa z ziemniakami dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JA,J, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 1 933,60 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 64,40 Węglowodany ogółem [g] 257,50 Błonnik pokarmowy [g] 12,10 suma cukrów prostych [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,60 Sód [mg] 3 358,80
Papkiowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Kalafiorowa z ziemniakami dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JA,J, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 291,60 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 74,00 Węglowodany ogółem [g] 308,40 Błonnik pokarmowy [g] 13,60 suma cukrów prostych [g] 74,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,10 Sód [mg] 3 541,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-31 - środa	Wegietariańska-eiiminacyjna KOD: 11/ME	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham /a1/ 50 g (GLU, ŻYT) Chleb psz enno-żytni /a1/ 50 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g dżem niskosłodzony 80 g		Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Jajo sadzone 2szt. 100 g /a3/ 100 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g Salatka z buraczków 150 g		Chleb psz enno-żytni /a1,3/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g		Energia [kcal] 2 057,90 Białko ogółem [g] 75,70 Tłuszcz [g] 61,60 Węglowodany ogółem [g] 317,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 suma cukrów prostych [g] 79,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,80 Sód [mg] 2 771,10
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00
2024-02-01 - 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) Kotlet z jaja /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g		Chleb psz enno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 223,30 Białko ogółem [g] 78,30 Tłuszcz [g] 88,60 Węglowodany ogółem [g] 300,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 suma cukrów prostych [g] 46,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,60 Sód [mg] 2 210,70
	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) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3 20 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 400,60 Białko ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 74,90 Węglowodany ogółem [g] 358,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 suma cukrów prostych [g] 96,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,80 Sód [mg] 1 584,40
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb psz enno-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) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb psz enno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 263,70 Białko ogółem [g] 92,90 Tłuszcz [g] 75,30 Węglowodany ogółem [g] 322,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 72,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,80 Sód [mg] 2 091,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 czwartek	O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz.soku zolażk.-węjt/wrzod. KOD: 4	Kawa z ml ekciem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło ex tra 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) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 260,00 Białko ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 71,30 Węglowodany ogółem [g] 327,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 suma cukrów prostych [g] 73,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,30 Sód [mg] 1 961,40
	O.d.latwostawna z ograniczeniemi tłuszczu KOD: 3	Kawa z ml ekciem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło ex tra 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) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g	Pieczywo orkiszowe 35 g (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 218,10 Białko ogółem [g] 95,90 Tłuszcz [g] 60,80 Węglowodany ogółem [g] 316,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 67,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,20 Sód [mg] 1 803,90
	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyży 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 ex tra 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 b/c 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 20 g	Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet z jaja /a1,3/ 80 g (GLU, JAJ) 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 kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 162,90 Białko ogółem [g] 76,50 Tłuszcz [g] 81,90 Węglowodany ogółem [g] 303,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 40,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,30 Sód [mg] 2 128,70
	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 /a 1,3,7/ 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
	Paplowata 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 /a 1,3,7/ 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
2024-02-01 czwartek	Wegietariańska eliminacyjna KOD: 11/ME	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham /a1/ 50 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 50 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Salatka z pomidora i ogórka 100g 100 g Herbata 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet z jaja smaźony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1,3/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Ser żółty /a1 30 g (MLE, BIA) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 363,10 Białko ogółem [g] 82,90 Tłuszcz [g] 78,30 Weglowodany ogółem [g] 354,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 suma cukrów prostych [g] 48,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,80 Sód [mg] 2 820,00
	Plyma z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Weglowodany 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
2024-02-02 piątek	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 gotowane/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 smaźony /a1,3/ 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka meksykańska 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	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] 2 465,90 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 86,30 Weglowodany ogółem [g] 349,00 Błonnik pokarmowy [g] 39,20 suma cukrów prostych [g] 51,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,60 Sód [mg] 3 815,20
	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 gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 100 g Herbata 250 g		Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Kotlet rybny smaźony /a1,3/ 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka meksykańska 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb graham /a1,3,7 100 g (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] 2 588,90 Białko ogółem [g] 105,00 Tłuszcz [g] 83,60 Weglowodany ogółem [g] 386,40 Błonnik pokarmowy [g] 42,60 suma cukrów prostych [g] 65,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,60 Sód [mg] 3 695,30
	Latwostrawna 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 gotowane/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	Energia [kcal] 2 089,80 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 53,50 Weglowodany ogółem [g] 328,80 Błonnik pokarmowy [g] 35,40 suma cukrów prostych [g] 45,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,50 Sód [mg] 2 526,50



	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. sok u zolałk. -wajtr/wrzod. KOD: 4	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10g (MLE, BIA) kielbasaszynekowa 40g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 100g jogurt naturalny /a7 100g (MLE, BIA) Herbata 250g		Zupa ryżowa 400 ml (SEL) Kotlet rybny pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa duszone 150g (GLU) Ziemniaki 200g Kompot owocowy 250ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100g (MLE, BIA) Pomidor 100g Herbata 250g	pieczywo orkiszowe 0 szt (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 137,70 Białko ogółem [g] 103,30 Tłuszcz [g] 54,80 Węglowodany ogółem [g] 322,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 suma cukrów prostych [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,00 Sód [mg] 1 718,50
O.d.latwostawna z ograniczeniemi tłuszczu KOD: 3	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15g (MLE) kielbasaszynekowa 40g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) jogurt naturalny /a7 100g (MLE, BIA) Pasta z zielonego groszku 100g Herbata 250g		Zupa ryżowa 400 ml (SEL) Kotlet rybny pieczony 100g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa duszone 150g (GLU) Ziemniaki 200g Kompot owocowy 250ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g twaróg naturalny 100g (MLE, BIA) Pomidor 100g Herbata 250g	pieczywo orkiszowe 0 szt (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 145,80 Białko ogółem [g] 104,90 Tłuszcz [g] 55,00 Węglowodany ogółem [g] 321,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 suma cukrów prostych [g] 52,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,40 Sód [mg] 1 638,10
2024-02-02 piątek O.d.z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyży KOD: 6	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30g (GLU, ŻYT) Masło extra 10g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 100g Herbata b/c 250ml 250ml	Pieczywo kuk-ryżowe 20g	Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 100g (GLU, JAJ, RYB) Surówka meksykańska 150g Ziemniaki 200g Kompot owocowy b/c 250ml 250ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Chleb graham 70g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100g (MLE, BIA) papyrka mix 100g Herbata b/c 250ml 250ml	Mus warzywno-owocowy 100g	Energia [kcal] 2 445,70 Białko ogółem [g] 108,00 Tłuszcz [g] 88,40 Węglowodany ogółem [g] 336,90 Błonnik pokarmowy [g] 41,50 suma cukrów prostych [g] 41,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,50 Sód [mg] 3 791,30
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Zupa ryżowa 400 ml (SEL) udziec z indyka 100g		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
Paplowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Zupa ryżowa 400 ml (SEL) udziec z indyka 100g	jogurt naturalny /a7 100g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100g	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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /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	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb psz enno-żytni /a1/ 70 g (GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GÓR) 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 sosem z mięsem /a7 350 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty białej 150 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, GÓR) Ser żółty 40 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 230,70 Białko ogółem [g] 87,90 Tłuszcz [g] 80,40 Węglowodany ogółem [g] 305,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 59,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,10 Sód [mg] 3 021,30
	Podstawowa Dzieci: OLK KOD: P1	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka psz enna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g mandarynka 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ziemniacz ana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GÓR) Makaron z sosem z mięsem /a7 350 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty białej 150 g Kompot owocowy 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Bułka psz enna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GÓR) Ser żółty 40 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 422,70 Białko ogółem [g] 95,10 Tłuszcz [g] 79,50 Węglowodany ogółem [g] 345,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 suma cukrów prostych [g] 66,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,40 Sód [mg] 4 171,50
	2024-02-03 sobota	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g mandarynka 100 g		Ziemniacz ana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GÓR) Sos mięsno - jarzynowy /a1,9/ 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron /a1,3/ 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GÓR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt
	O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. soku ziołatk -wętr/wrzod. KOD: 4	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka psz enna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 g		Ziemniacz ana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GÓR) Sos mięsno - jarzynowy /a1,9/ 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron /a1,3/ 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml 250 ml		Bułka psz enna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GÓR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 075,30 Białko ogółem [g] 84,10 Tłuszcz [g] 60,20 Węglowodany ogółem [g] 309,70 Błonnik pokarmowy [g] 19,70 suma cukrów prostych [g] 57,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,90 Sód [mg] 4 536,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	O d. latwostawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bulka 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) Sos mięsno-jarzynowy /a1,9/ 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron /a1,3/ 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml 250 ml		Bulka 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] 1 948,60 Białko ogółem [g] 77,20 Tłuszcz [g] 56,00 Węglowodany ogółem [g] 294,40 Błonnik pokarmowy [g] 19,70 suma cukrów prostych [g] 42,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,40 Sód [mg] 4 446,00
	O d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyży 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 sosem z mięsem /a7 350 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty białej 150 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	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 owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 303,30 Białko ogółem [g] 95,90 Tłuszcz [g] 83,80 Węglowodany ogółem [g] 308,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 39,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,80 Sód [mg] 3 112,60
	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 /a 1,3,7/ 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
	Papkwata 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 /a 1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 240,20 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 71,10 Węglowodany ogółem [g] 304,80 Błonnik pokarmowy [g] 13,80 suma cukrów prostych [g] 71,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,90 Sód [mg] 3 510,80
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /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
2024-02-04, niedziela	Podstawowa OLK KOD: 1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham /a1, 3,770 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ZYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek homogenizowany naturalny 60 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g		Rosół z makaronem /a1, 9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko z kurczaka pieczone 140 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z jabłkiem 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) 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	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 355,70 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 85,80 Węglowodany ogółem [g] 288,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 54,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 Sód [mg] 2 182,00
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek homogenizowany naturalny 60 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g	Kisiel b/c 150 ml	Rosół z makaronem /a1, 9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko z kurczaka pieczone 140 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z jabłkiem 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	gruszki 120 g	Chleb graham /a1, 3,7 100 g (GLU, ZYT) 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	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 421,50 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 86,00 Węglowodany ogółem [g] 305,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 51,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,00 Sód [mg] 2 141,20
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek homogenizowany naturalny 60 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g		Rosół z makaronem /a1, 9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko z kurczaka pieczone 140 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z jabłkiem 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) 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	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 380,90 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 85,60 Węglowodany ogółem [g] 292,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 54,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 Sód [mg] 2 182,00
	O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołdk.-weti/wrzod. KOD: 4	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek homo naturalny 60 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 120 g		Zupa grysikowa /a1, 9/ 400 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone 140 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków z jabłkiem 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9, 10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 309,00 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 78,30 Węglowodany ogółem [g] 298,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 suma cukrów prostych [g] 57,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,50 Sód [mg] 2 025,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	O d. latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Kiełbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek homogenizowany naturalny 60 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 120 g		Zupa gryskowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka duszone 140 g (GLU, SEL, GOR) Salatka z buraczków z jabłkiem 150 g 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) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 249,50 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 71,30 Węglowodany ogółem [g] 299,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 suma cukrów prostych [g] 57,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,00 Sód [mg] 2 522,60
	O d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyjcy KOD: 6	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kiełbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek homogenizowany naturalny 60 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g	Kisiel b/c 150 ml	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko z kurczaka pieczone 140 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3 20 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 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 b/c 250ml 250 ml	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 431,60 Białko ogółem [g] 111,90 Tłuszcz [g] 93,00 Węglowodany ogółem [g] 292,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 suma cukrów prostych [g] 38,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,90 Sód [mg] 1 834,00
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Zupa gryskowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 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
	Papkwata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Zupa gryskowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)	Kisiel z cukrem 150 ml	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 337,00 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 74,60 Węglowodany ogółem [g] 292,40 Błonnik pokarmowy [g] 9,50 suma cukrów prostych [g] 81,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,30 Sód [mg] 1 628,70
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /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