

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	Podstawowa OLK KOD: 1	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) ser topiony 30 g (MLE, BIA) mandarynka 100 g Herbata 250 g		Fasolowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Bigos /a1,9/ 300 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 490,20 Białko ogółem [g] 103,40 Tłuszcz [g] 84,10 Węglowodany ogółem [g] 361,20 Błonnik pokarmowy [g] 47,40 suma cukrów prostych [g] 47,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,40 Sód [mg] 3 622,40
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) ser topiony 30 g (MLE, BIA) mandarynka 100 g Herbata 250 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA)	Selerowa z ziemniakami /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	ciasto drożdżowe /a1,3,7/ 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 657,90 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 362,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 suma cukrów prostych [g] 56,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20 Sód [mg] 5 324,20
	Lastrawna OLK KOD: 2	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) ser topiony 30 g (MLE, BIA) Herbata 250 g mandarynka 100 g		Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Sos mięsno - jarzynowy /a1,9/ 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron /a1,3/ 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 264,20 Białko ogółem [g] 84,50 Tłuszcz [g] 77,30 Węglowodany ogółem [g] 327,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 suma cukrów prostych [g] 48,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,70 Sód [mg] 4 591,80
	O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. sok u zolajk. -wajtrwzod. KOD: 4	Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Sos mięsno - jarzynowy /a1,9/ 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron /a1,3/ 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 260,60 Białko ogółem [g] 83,60 Tłuszcz [g] 76,40 Węglowodany ogółem [g] 326,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 suma cukrów prostych [g] 41,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,80 Sód [mg] 4 236,70
	O.d.lastrawna z ograniczeniem tluszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Sos mięsno - jarzynowy /a1,9/ 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron /a1,3/ 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 1 990,60 Białko ogółem [g] 68,70 Tłuszcz [g] 67,60 Węglowodany ogółem [g] 291,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 24,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,30 Sód [mg] 4 078,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	O.d.z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Platki owsiane na mleku b/c 350 g /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) ser topiony 30 g (MLE, BIA) mandarynka 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA)	Fasolowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Bigos /a1,9/ 300 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 20 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 637,10 Białko ogółem [g] 118,90 Tłuszcz [g] 101,40 Węglowodany ogółem [g] 345,60 Błonnik pokarmowy [g] 46,30 suma cukrów prostych [g] 34,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,60 Sód [mg] 3 662,10
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ z kaszą manna, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 124,50 Białko ogółem [g] 89,90 Tłuszcz [g] 67,90 Węglowodany ogółem [g] 275,40 Błonnik pokarmowy [g] 14,60 suma cukrów prostych [g] 66,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,40 Sód [mg] 2 486,10
	Papki wata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 150 g (MLE, BIA)	Selerowa z ziemniakami /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/ z kaszą manna, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 275,00 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 303,30 Błonnik pokarmowy [g] 15,60 suma cukrów prostych [g] 74,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,60 Sód [mg] 3 149,30
	Płynna z modyfikacją inwizid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00
2024-03-05 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) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g		Kalafiorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z białej i czerwonej kapusty 150 g (GLU, GOR) 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) Salatka meksykańska /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 365,80 Białko ogółem [g] 92,90 Tłuszcz [g] 89,20 Węglowodany ogółem [g] 320,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 50,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,30 Sód [mg] 5 035,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-05 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) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR)	gruszki 120 g	Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grz. egorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka meksykańska /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 482,50 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 73,40 Węglowodany ogółem [g] 374,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 suma cukrów prostych [g] 77,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,80 Sód [mg] 2 562,40
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR)		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grz. egorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka meksykańska /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 288,60 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 73,20 Węglowodany ogółem [g] 327,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 suma cukrów prostych [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,80 Sód [mg] 2 657,90
	O.d.z ogr. slobst.pobudz.wy.dz. soku.zolagk.-waj/wirzod. KOD: 4	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR)		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grz. egorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 145,50 Białko ogółem [g] 94,40 Tłuszcz [g] 62,00 Węglowodany ogółem [g] 315,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 suma cukrów prostych [g] 53,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,10 Sód [mg] 2 580,10
	O dlatwostrawna z ograniczeniem tluszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grz. egorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Pieczywo okiszowe 35 g (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 107,30 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 58,60 Węglowodany ogółem [g] 294,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 39,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,70 Sód [mg] 2 489,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-05 wtorek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Kawa z ml ekciem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR)	Wafle ryżowe 20 g	Kalafiorka z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Surówka z białej i czerwonej kapusty 150 g (GLU, GOR) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grz egorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka meksykańska /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 332,50 Białko ogółem [g] 105,80 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 323,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 suma cukrów prostych [g] 31,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,80 Sód [mg] 5 237,50
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 072,90 Białko ogółem [g] 90,10 Tłuszcz [g] 74,00 Węglowodany ogółem [g] 246,20 Błonnik pokarmowy [g] 10,90 suma cukrów prostych [g] 55,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,40 Sód [mg] 1 828,30
	Papkiowa OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Sucharki /a1,7 30 g (GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 410,00 Białko ogółem [g] 108,40 Tłuszcz [g] 85,00 Węglowodany ogółem [g] 308,40 Błonnik pokarmowy [g] 11,90 suma cukrów prostych [g] 74,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,20 Sód [mg] 2 007,70
	Płynna z modyfikacją inwid. -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
2024-03-06 środa	Podstawowa OLK KOD:1	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homo naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Wątróbka drobiowa smażona z cebulą /a7/ 150 g (MLE, BIA, GLU) 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 szynkowa drobowa 60 g (MLE, GLU, 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 (MLE)	Energia [kcal] 2 517,80 Białko ogółem [g] 114,20 Tłuszcz [g] 93,60 Węglowodany ogółem [g] 328,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 suma cukrów prostych [g] 49,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,00 Sód [mg] 1 829,40

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homo naturalny 100 g (MLE, BIA) jabłko 100 g Herbata 250 g	Wafle kukurydziane z jabłkiem prażonym 20 g	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy z mięsem duszonym 200 g (GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Ciastka kruche /a 1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynkowa dębowa 60 g (MLE, GLU, 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 (MLE)	Energia [kcal] 2 837,30 Białko ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 108,30 Węglowodany ogółem [g] 368,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 suma cukrów prostych [g] 57,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,60 Sód [mg] 4 965,40
Łatwostrawna OLK KOD: 2	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homo naturalny 100 g (MLE, BIA) jabłko 100 g Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy z mięsem duszonym 200 g (GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynkowa dębowa 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 627,70 Białko ogółem [g] 116,70 Tłuszcz [g] 100,20 Węglowodany ogółem [g] 338,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 suma cukrów prostych [g] 50,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00 Sód [mg] 5 006,40
2024-03-06 środa O.d.z ogr. subst pobudz. wydz. soku ziołak. -węłhrzd. KOD: 4	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homo naturalny 100 g (MLE, BIA) jabłko 100 g Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy z mięsem duszonym 200 g (GLU, SEL, GOR) 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 szynkowa dębowa 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 659,70 Białko ogółem [g] 117,50 Tłuszcz [g] 100,20 Węglowodany ogółem [g] 344,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 suma cukrów prostych [g] 50,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00 Sód [mg] 4 896,40
O d.łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homo naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy z mięsem duszonym 200 g (GLU, SEL, GOR) 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 szynkowa dębowa 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 315,20 Białko ogółem [g] 101,20 Tłuszcz [g] 92,40 Węglowodany ogółem [g] 290,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 34,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,60 Sód [mg] 4 569,30
O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Płatki jęczmienne na mleku 350 g b/c /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homo naturalny 100 g (MLE, BIA) jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Wafle kukurydziane z jabłkiem prażonym 20 g	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Gulasz drobiowy z mięsem duszonym 200 g (GLU, SEL, GOR) Surówka wielowarzywna /a9/ 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynkowa dębowa 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 616,20 Białko ogółem [g] 120,70 Tłuszcz [g] 106,50 Węglowodany ogółem [g] 320,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 suma cukrów prostych [g] 38,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,90 Sód [mg] 5 505,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-06 środa	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 1 999,00 Białko ogółem [g] 87,90 Tłuszcz [g] 64,20 Węglowodany ogółem [g] 252,30 Błonnik pokarmowy [g] 12,50 suma cukrów prostych [g] 54,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 Sód [mg] 1 649,40
	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 gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Sucharki /a1,7 30 g (GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 340,10 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 75,40 Węglowodany ogółem [g] 314,50 Błonnik pokarmowy [g] 11,50 suma cukrów prostych [g] 74,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,90 Sód [mg] 1 828,80
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 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
2024-03-07 czwartek	Podstawowa OLK KOD:1	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pomidor 100 g		Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Fasolka po bretońsku /a1/ 400 g (GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 398,30 Białko ogółem [g] 97,00 Tłuszcz [g] 92,70 Węglowodany ogółem [g] 297,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 suma cukrów prostych [g] 30,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,20 Sód [mg] 4 412,20
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pomidor 100 g	mandarynka 100 g	Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ryż na sytko 200 g (MLE)	Pieczywo kuk-ryżowe 20 g	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 337,00 Białko ogółem [g] 90,10 Tłuszcz [g] 81,10 Węglowodany ogółem [g] 306,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 suma cukrów prostych [g] 41,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,80 Sód [mg] 4 443,20
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pomidor 100 g		Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ryż na sytko 200 g (MLE)		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 223,60 Białko ogółem [g] 87,90 Tłuszcz [g] 80,60 Węglowodany ogółem [g] 280,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 suma cukrów prostych [g] 34,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,80 Sód [mg] 4 442,20

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-07 czwartek	O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. sok u zolałk. -wajtr/wrzod. KOD: 4	Kakao z cukrem /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) pomidor 100 g	Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ZYT) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ryz na sypko 200 g (MLE) Kompot ow ocowy 250 ml		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 208,20 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 75,60 Węglowodany ogółem [g] 285,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 suma cukrów prostych [g] 34,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,30 Sód [mg] 4 300,80	
	O.d.la/wostawna z ograniczeni em tluszczu KOD: 3	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pomidor 100 g	Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ZYT) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ryz na sypko 200 g (MLE) Kompot ow ocowy 250 ml		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 185,30 Białko ogółem [g] 89,00 Tłuszcz [g] 75,40 Węglowodany ogółem [g] 280,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 suma cukrów prostych [g] 29,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,50 Sód [mg] 4 317,90	
	O.d. z ogr. latwo przysw. węglowodanów-w cukrzyicy KOD: 6	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pomidor 100 g	Pieczywo kuk-ryżowe 20 g	Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ZYT) Fasolka po bretońsku /a1/ 400 g (GLU) Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ZYT) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Jabiko 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa szynkowa 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	sok pomidorowy 330ml 0 szt	Energia [kcal] 2 366,90 Białko ogółem [g] 99,60 Tłuszcz [g] 94,00 Węglowodany ogółem [g] 309,30 Błonnik pokarmowy [g] 41,90 suma cukrów prostych [g] 24,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,40 Sód [mg] 4 415,20
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ZYT)	Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ZYT) udziec z indyka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ZYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 050,50 Białko ogółem [g] 90,80 Tłuszcz [g] 68,70 Węglowodany ogółem [g] 249,30 Błonnik pokarmowy [g] 9,70 suma cukrów prostych [g] 53,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,10 Sód [mg] 3 291,00	
	Papko wata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ZYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ZYT) udziec z indyka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ZYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 289,90 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 280,50 Błonnik pokarmowy [g] 9,70 suma cukrów prostych [g] 69,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70 Sód [mg] 3 444,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-07 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	Zacierka na mleku /a1, 7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham /a1 70 g (GLU, ŻYT) Chleb psz enno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) papryka mix 100 g Herbata 250 g		Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryba po grecku w jajzy nach 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot ow ocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Jajko gotow ane/a3 50 g (JAJ) salatka z buraczków z jabłkiem 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 103,50 Białko ogółem [g] 99,50 Tłuszcz [g] 62,00 Węglowodany ogółem [g] 311,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 suma cukrów prostych [g] 52,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,50 Sód [mg] 4 626,90
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Zacierka 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) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Jogurt naturalny z owocami 150 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryba po grecku w jajzy nach 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot ow ocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka psz enna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Jajko gotow ane/a3 50 g (JAJ) salatka z buraczków z jabłkiem 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 336,10 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 61,60 Węglowodany ogółem [g] 362,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 suma cukrów prostych [g] 64,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,90 Sód [mg] 4 602,70
	2024-03-08 piątek	La twostrawna OLK KOD: 2	Zacierka na mleku /a1, 7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g		Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryba po grecku w jajzy nach 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot ow ocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Jajko gotow ane/a3 50 g (JAJ) jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA) salatka z buraczków z jabłkiem 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)
	O.d.z ogr. subst.pobudz.wy dz. soku zolejk. -wętr/wrzod. KOD: 4	Zacierka 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) Twaróg /A7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko gotowane 1 szt 100 g Herbata 250 g		Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryba po grecku w jajzy nach 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot ow ocowy 250 ml		Bułka psz enna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 107,30 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 52,60 Węglowodany ogółem [g] 327,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 suma cukrów prostych [g] 50,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,70 Sód [mg] 4 323,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-08 piątek	O d.lahwostawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg /A7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko gotowane 1 szt 100 g Herbata 250 g		Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryba po grecku w jarzynie 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	pieczywo okiszzone 0 szt (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 1 811,90 Białko ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 45,00 Węglowodany ogółem [g] 277,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,50 suma cukrów prostych [g] 33,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,40 Sód [mg] 3 772,70
	O.d. z ogr. latwo przysw. węglowodanów-w cukrzyjcy KOD: 6	Zacierka na mleku /a1, 7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryba po grecku w jarzynie 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 067,10 Białko ogółem [g] 105,40 Tłuszcz [g] 59,70 Węglowodany ogółem [g] 302,60 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 suma cukrów prostych [g] 35,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,30 Sód [mg] 4 645,90
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka 100 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 1 849,40 Białko ogółem [g] 82,70 Tłuszcz [g] 64,80 Węglowodany ogółem [g] 241,90 Błonnik pokarmowy [g] 10,60 suma cukrów prostych [g] 54,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,30 Sód [mg] 3 990,00
	Papko wata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka 100 g (GLU, SEL, GOR)	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 102,00 Białko ogółem [g] 90,30 Tłuszcz [g] 68,80 Węglowodany ogółem [g] 286,80 Błonnik pokarmowy [g] 12,60 suma cukrów prostych [g] 82,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,00 Sód [mg] 4 108,80
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-09 sobota	Podstawowa OLK KOD: 1	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham /a1/ 50 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 50 g (GLU, ŻYT) Masło extra 10 g (MLE, BIA) poledwica premi um 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka z pomidora i ogórka 100 g		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy mięso duszone/a 1 200 g (GLU) Surówka z kapusty białej b/c 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Leczo z cukinia 400 g (GLU, SEL, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 311,30 Białko ogółem [g] 86,50 Tłuszcz [g] 102,30 Węglowodany ogółem [g] 284,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 suma cukrów prostych [g] 34,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,50 Sód [mg] 4 871,70
	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) poledwica premi um 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g	mandarynka 100 g	Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g pieczeń mięsna 60 g (GLU) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 242,50 Białko ogółem [g] 92,40 Tłuszcz [g] 76,90 Węglowodany ogółem [g] 311,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 42,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,10 Sód [mg] 1 983,50
	Latwostrawna OLK KOD: 2	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) poledwica premi um 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a 1/ 200 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenny 100 g (GLU) tłuszcz roślinny 20 g pieczeń mięsna 60 g (GLU) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 1 937,20 Białko ogółem [g] 79,30 Tłuszcz [g] 79,30 Węglowodany ogółem [g] 277,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 suma cukrów prostych [g] 33,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,50 Sód [mg] 2 418,60
	O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. sok u ziółdk. -wętrwizod. KOD: 4	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) poledwica premi um 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a 1/ 200 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenny 100 g (GLU) tłuszcz roślinny 20 g pieczeń mięsna 60 g (GLU) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 1 937,20 Białko ogółem [g] 79,30 Tłuszcz [g] 63,80 Węglowodany ogółem [g] 277,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 suma cukrów prostych [g] 33,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,50 Sód [mg] 2 418,60
	O dlałostrowna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) poledwica premi um 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a 1/ 200 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenny 100 g (GLU) tłuszcz roślinny 20 g pieczeń mięsna 60 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 1 951,30 Białko ogółem [g] 79,70 Tłuszcz [g] 63,90 Węglowodany ogółem [g] 280,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 suma cukrów prostych [g] 33,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,50 Sód [mg] 2 425,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-09 sobota	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) poledwica premi um 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka z pomidora i ogórka 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 20 g	Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200g /a 1/ 200 g (GLU) Surówka z kapusty białej b/c 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Leczo z cukinią 400 g (GLU, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 100,90 Białko ogółem [g] 88,90 Tłuszcz [g] 84,50 Węglowodany ogółem [g] 272,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 14,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 Sód [mg] 5 286,70
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Jarzynowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) udziec z indyka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 1 837,50 Białko ogółem [g] 90,90 Tłuszcz [g] 57,10 Węglowodany ogółem [g] 245,00 Błonnik pokarmowy [g] 8,70 suma cukrów prostych [g] 53,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,50 Sód [mg] 2 837,80
	Papki 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)	Jarzynowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) udziec z indyka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok owocowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 076,90 Białko ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 64,10 Węglowodany ogółem [g] 276,20 Błonnik pokarmowy [g] 8,70 suma cukrów prostych [g] 68,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,10 Sód [mg] 2 990,80
	Płynna z modyfikacją inwizyd. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 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
2024-03-10 niedziela	Podstawowa OLK KOD:1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) Jabłko 100 g Herbata 250 g		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g poledwica premi um 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 181,80 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 72,70 Węglowodany ogółem [g] 307,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 suma cukrów prostych [g] 58,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,90 Sód [mg] 1 376,00

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) jabłko 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g połudwica premi um 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 406,80 Białko ogółem [g] 107,80 Tłuszcz [g] 77,30 Węglowodany ogółem [g] 336,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 suma cukrów prostych [g] 61,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,10 Sód [mg] 1 784,60
Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) Jabłko 100 g		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) udziec z kurczaka gotowany/a1 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g połudwica premi um 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 220,10 Białko ogółem [g] 100,90 Tłuszcz [g] 70,50 Węglowodany ogółem [g] 313,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 56,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,60 Sód [mg] 1 812,60
2024-03-10 niedziela O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołok. -węjt/wrzd. KOD: 4	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) jabłko 100 g		Zupa grysi kowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany/a1 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g połudwica premi um 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 134,20 Białko ogółem [g] 93,10 Tłuszcz [g] 66,50 Węglowodany ogółem [g] 306,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 suma cukrów prostych [g] 55,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,50 Sód [mg] 1 674,20
O d.łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Herbata 250 g Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) Jabłko pieczone 100 g		Grysiowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL) udziec z kurczaka gotowany/a1 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g połudwica premi um 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Sałatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g	Pieczywo okiszowe 35 g (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 174,40 Białko ogółem [g] 94,90 Tłuszcz [g] 65,30 Węglowodany ogółem [g] 297,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 47,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,30 Sód [mg] 1 647,30
O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) Jabłko 100 g	Maślanka a7 120 g	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g połudwica premi um 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 296,70 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 76,60 Węglowodany ogółem [g] 315,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 suma cukrów prostych [g] 61,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,40 Sód [mg] 1 943,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-10 niedziela	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Grycikowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 061,30 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 70,00 Węglowodany ogółem [g] 242,60 Błonnik pokarmowy [g] 8,00 suma cukrów prostych [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,80 Sód [mg] 1 524,20
	Papkováta OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Grycikowa /a1,9/ 400 ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 355,30 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 79,40 Węglowodany ogółem [g] 300,50 Błonnik pokarmowy [g] 10,50 suma cukrów prostych [g] 71,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70 Sód [mg] 1 706,00
	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 30 g (GLU)	Energia [kcal] 994,80 Białko ogółem [g] 25,80 Tłuszcz [g] 10,00 Węglowodany ogółem [g] 200,10 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00