

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	Podstawowa OLK KOD: 1	Płatki owsiane 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) Pasta z makreli wędzonej 100 g (MLE, BIA) Rzodkiewka 100 g Herbata 250 g		Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Makarony z mięsem duszonym i szpinakiem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) sałatka z pomidora, ogórka zielonego i kiszzonego 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 308,20 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 72,50 Węglowodany ogółem [g] 327,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 49,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 Sód [mg] 1 987,20
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g	Serek homogenizowany z owocami 120 g (MLE, BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kluski leniwe z bułką tartą 400 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb graham /a1,3,7/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) sałatka z pomidora i salaty 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 719,40 Białko ogółem [g] 122,60 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 398,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 suma cukrów prostych [g] 60,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,30 Sód [mg] 1 425,00
	Lastrawna OLK KOD: 2	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Jarzynowa ziemniakami /a1,9/ m 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makarony z mięsem duszonym i szpinakiem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) sałatka z pomidora i salaty 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 177,30 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 65,10 Węglowodany ogółem [g] 316,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 suma cukrów prostych [g] 41,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,00 Sód [mg] 1 377,30
	O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. sok u zolażk.-wajtr/wroz. KOD: 4	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Jarzynowa ziemniakami /a1,9/ m 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makarony z mięsem duszonym i szpinakiem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) sałatka z pomidora i salaty 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 1 931,10 Białko ogółem [g] 88,20 Tłuszcz [g] 56,30 Węglowodany ogółem [g] 285,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 suma cukrów prostych [g] 22,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,40 Sód [mg] 1 108,50
	O.d.la/wstawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Jarzynowa ziemniakami /a1,9/ m 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makarony z mięsem duszonym i szpinakiem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Jabłko pieczone 100 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g wędlina schabowa kanapkowa 60 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 196,90 Białko ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 62,10 Węglowodany ogółem [g] 325,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 45,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,50 Sód [mg] 1 268,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Rzodkiewka 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Serek homogenizowany z owocami 120 g (MLE, BIA)	Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Makaron z mięsem duszonym i szpinakiem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Jabłko 100 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g wędlina schabowa kanapkowa 80 g (GLU, SOJ, GOR) sałatka z pomidora, ogórka zielonego i kiszzonego 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 120,60 Białko ogółem [g] 107,50 Tłuszcz [g] 60,40 Węglowodany ogółem [g] 313,80 Błonnik pokarmowy [g] 37,00 suma cukrów prostych [g] 26,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,70 Sód [mg] 1 495,70
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) Herbata 250 g		Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) udziec z indyka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 033,90 Białko ogółem [g] 92,90 Tłuszcz [g] 59,50 Węglowodany ogółem [g] 287,00 Błonnik pokarmowy [g] 11,20 suma cukrów prostych [g] 68,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 Sód [mg] 1 146,70
	Papki wata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) Herbata 250 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) udziec z indyka 100 g	Jabłko prażone z biskoptem 110 g (MLE, GLU, JAJ) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 335,70 Białko ogółem [g] 104,10 Tłuszcz [g] 65,40 Węglowodany ogółem [g] 339,40 Błonnik pokarmowy [g] 14,60 suma cukrów prostych [g] 89,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,10 Sód [mg] 1 270,10
	Wegietariańska-eliminacyjna KOD: 11/ME	Płatki owsiane 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) Pasta z makreli wędzonej 100 g (MLE, BIA) Rzodkiewka 100 g Herbata 250 g		Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Kluski leniwe z bułką tartą 400 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g parówki sojowe 100 g sałatka z pomidora, ogórka zielonego i kiszzonego 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 456,40 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 77,80 Węglowodany ogółem [g] 364,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 suma cukrów prostych [g] 53,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Sód [mg] 2 064,90
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) Herbata 250 g		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 055,00 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 211,80 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 5,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-12, 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) Ser topiony /a7/ 50 g (MLE, BIA) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kotlet z jaja smażony 120 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna /a9/ 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka węgierska 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 175,30 Białko ogółem [g] 72,90 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 301,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 39,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,00 Sód [mg] 3 450,40
	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) ser fromage /a7/ 40 g (GLU) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g (GLU, SEL) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 100 g	Chleb graham /a1,3,7/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 251,20 Białko ogółem [g] 89,70 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 302,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 suma cukrów prostych [g] 47,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,70 Sód [mg] 1 627,80
	Latwostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) ser fromage /a7/ 40 g (GLU) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g (GLU, SEL) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 126,60 Białko ogółem [g] 83,80 Tłuszcz [g] 83,70 Węglowodany ogółem [g] 277,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 suma cukrów prostych [g] 32,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,40 Sód [mg] 1 617,00
	O.d.z ogr. subst pobudz. wy dz. soku zolegak -waj/wrzod. 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) ser fromage /a7/ 40 g (GLU) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g (GLU, SEL) Marchew oprószana /a1,7/ 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. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 178,80 Białko ogółem [g] 84,60 Tłuszcz [g] 83,70 Węglowodany ogółem [g] 287,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 suma cukrów prostych [g] 38,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,30 Sód [mg] 1 507,00
	O.d.latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) ser fromage /a7/ 40 g (GLU) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g (GLU, SEL) Marchew oprószana /a1,7/ 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 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 034,30 Białko ogółem [g] 74,10 Tłuszcz [g] 78,90 Węglowodany ogółem [g] 273,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 suma cukrów prostych [g] 23,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,90 Sód [mg] 1 415,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-12 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) ser fromage /a7/ 40 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna /a9/ 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka węgierska 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 207,20 Białko ogółem [g] 90,90 Tłuszcz [g] 91,60 Węglowodany ogółem [g] 280,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 suma cukrów prostych [g] 28,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,70 Sód [mg] 2 757,10
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) udziec z indyka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 021,40 Białko ogółem [g] 91,30 Tłuszcz [g] 64,50 Węglowodany ogółem [g] 273,80 Błonnik pokarmowy [g] 8,90 suma cukrów prostych [g] 86,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,40 Sód [mg] 1 181,60
	Papkiowa OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) udziec z indyka 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 237,30 Białko ogółem [g] 104,90 Tłuszcz [g] 65,90 Węglowodany ogółem [g] 309,70 Błonnik pokarmowy [g] 10,40 suma cukrów prostych [g] 82,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,90 Sód [mg] 1 315,10
	Wegietariańska-eliminacyjna KOD: 11/ME	Kawa z ml ekciem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Ser topiony /a7/ 50 g (MLE, BIA) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kotlet z jaja smażony 120 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna /a9/ 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g parówki sojowe 100 g Salatka węgierska 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 110,60 Białko ogółem [g] 62,00 Tłuszcz [g] 82,00 Węglowodany ogółem [g] 301,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 39,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,00 Sód [mg] 3 448,70
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-13 środa	Podstawowa OLK KOD: 1	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata 250 g		Kalafirowa 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 Szynka tyrolska 60 g (MLE, GLU, JAJ) Salatka meksykańska /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 374,70 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 88,10 Węglowodany ogółem [g] 319,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 suma cukrów prostych [g] 52,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,40 Sód [mg] 3 280,50
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g	bulka drożdżowa z nadzieniem /a1,3,7/ 1 szt (BIA, GLU, JAJ)	Kalafirowa 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 30 g	Chleb graham /a1,3,7/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Szynka tyrolska 60 g (MLE, GLU, JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 468,00 Białko ogółem [g] 95,10 Tłuszcz [g] 81,40 Węglowodany ogółem [g] 358,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 suma cukrów prostych [g] 41,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,00 Sód [mg] 2 932,30
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka z pomidora i ogórka 100 g Herbata 250 g		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) 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 Szynka tyrolska 60 g (MLE, GLU, JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 101,10 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 73,20 Węglowodany ogółem [g] 291,30 Błonnik pokarmowy [g] 20,70 suma cukrów prostych [g] 29,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,30 Sód [mg] 4 047,40
	O.dz ogr. sjuści pobudz. wydz. soku ziołak. -węglwizrod. KOD: 4	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) 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 Szynka tyrolska 60 g (MLE, GLU, JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 107,30 Białko ogółem [g] 84,80 Tłuszcz [g] 70,20 Węglowodany ogółem [g] 297,20 Błonnik pokarmowy [g] 17,90 suma cukrów prostych [g] 29,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,80 Sód [mg] 3 936,70
	O dlatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) 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 Szynka tyrolska 60 g (MLE, GLU, JAJ) Pomidor 100 g Herbata 250 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 131,60 Białko ogółem [g] 84,80 Tłuszcz [g] 70,20 Węglowodany ogółem [g] 303,10 Błonnik pokarmowy [g] 17,90 suma cukrów prostych [g] 35,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,80 Sód [mg] 3 936,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-13 środa	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mandarynki 100 g	Kalafirowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Riso tto mięsno - jarzynowe /a9/ 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) 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 Szynka tyrolska 60 g (MLE, GLU, JAJ) Salatka meksykańska /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 247,00 Białko ogółem [g] 85,40 Tłuszcz [g] 81,60 Węglowodany ogółem [g] 293,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 39,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,70 Sód [mg] 3 156,80
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ziemniacz ana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 1 974,80 Białko ogółem [g] 90,00 Tłuszcz [g] 64,60 Węglowodany ogółem [g] 266,60 Błonnik pokarmowy [g] 12,10 suma cukrów prostych [g] 55,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,30 Sód [mg] 3 358,80
	Papkiowa OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Ziemniacz ana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 332,80 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 74,20 Węglowodany ogółem [g] 317,50 Błonnik pokarmowy [g] 13,60 suma cukrów prostych [g] 75,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,20 Sód [mg] 3 541,20
	Wegietariańska-eliminacyjna KOD: 11/WE	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) papryka mix 100 g Herbata 250 g		Kalafirowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryz z jablkami z sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Salatka meksykańska /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 496,30 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 81,80 Węglowodany ogółem [g] 354,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 71,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,60 Sód [mg] 3 474,50
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-14, 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 50 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta z soczewicy 100 g (ROŚ) Herbata 250 g		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Zraz wp-dr mielony duszony 120 g (GLU) Surówka z burak a, papryki, ogórek a, j, abłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g Szynka pieczona 60 g 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] 2 301,10 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 80,00 Węglowodany ogółem [g] 326,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 49,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,30 Sód [mg] 3 049,70
	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 50 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta z soczewicy 100 g (ROŚ) Herbata 250 g	Budyń czekoladowy 150 ml (MLE, BIA)	Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Zraz wp-dr mielony duszony 120 g (GLU) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g Szynka pieczona 60 g 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] 2 643,90 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 80,40 Węglowodany ogółem [g] 397,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 suma cukrów prostych [g] 93,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,70 Sód [mg] 2 730,10
	La twostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Wędlina schabowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta z soczewicy 100 g (ROŚ) Herbata 250 g		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Zraz wp-dr mielony duszony 120 g (GLU) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g Szynka pieczona 60 g 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] 2 336,90 Białko ogółem [g] 93,80 Tłuszcz [g] 76,40 Węglowodany ogółem [g] 340,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 suma cukrów prostych [g] 59,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,20 Sód [mg] 2 741,10
	O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. sok u ziółak. -wętr/wroz. KOD: 4	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Wędlina schabowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Zraz wp-dr mielony duszony 120 g (GLU) 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 Szynka pieczona 60 g 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] 2 172,30 Białko ogółem [g] 82,30 Tłuszcz [g] 70,00 Węglowodany ogółem [g] 319,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 suma cukrów prostych [g] 59,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,50 Sód [mg] 2 243,90
	O dla twostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Wędlina schabowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Zraz wp-dr mielony duszony 120 g (GLU) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka pieczona 60 g Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	Pieczewo okiszowe 35 g (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 201,20 Białko ogółem [g] 86,10 Tłuszcz [g] 66,90 Węglowodany ogółem [g] 308,70 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 54,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,40 Sód [mg] 2 244,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-14 czwartek	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) Wedlina schabowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta z soczewicy 100 g (ROŚ) Herbata b/c 250ml 250 ml	budyń czekoladowy b/c 150 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Zraz wp-dr mielony duszony 120 g (GLU) Surówka z buraka, papryki, ogórka i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Mus z bananem /a7/ 150 g (MLE, BIA)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g Szynka pieczona 60 g 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] 2 444,50 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 84,90 Węglowodany ogółem [g] 344,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 suma cukrów prostych [g] 58,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,10 Sód [mg] 3 172,10
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 1 909,30 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 67,80 Węglowodany ogółem [g] 242,90 Błonnik pokarmowy [g] 10,30 suma cukrów prostych [g] 54,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,00 Sód [mg] 1 617,60
	Papki wata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 185,70 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 74,50 Węglowodany ogółem [g] 283,10 Błonnik pokarmowy [g] 10,30 suma cukrów prostych [g] 69,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,60 Sód [mg] 1 769,60
	Wegitarianiska-eliminacyjna KOD: 11/WE	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 /A7/ 80 g (MLE, BIA) Pasta z soczewicy 100 g (ROŚ) Herbata 250 g		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kotlet sojowy 100 g (GLU, SOJ) Surówka z buraka, papryki, ogórka i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) 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] 2 347,80 Białko ogółem [g] 108,00 Tłuszcz [g] 76,70 Węglowodany ogółem [g] 344,90 Błonnik pokarmowy [g] 46,10 suma cukrów prostych [g] 56,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,70 Sód [mg] 2 109,50
	Płynna z modyfikacją indywidual. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-15 piątek	Podstawowa OLK KOD: 1	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) ser ffromage /a7/ 40 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g		Fasolowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1,3/ 120 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) papryka mix 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 388,20 Białko ogółem [g] 99,60 Tłuszcz [g] 79,40 Węglowodany ogółem [g] 343,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 suma cukrów prostych [g] 44,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,30 Sód [mg] 3 413,10
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) ser ffromage /a7/ 40 g (GLU) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g	Jabłko 100 g	Fasolowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) papryka mix 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 472,40 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 78,10 Węglowodany ogółem [g] 363,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,80 suma cukrów prostych [g] 51,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,70 Sód [mg] 2 605,20
	Latwostrawna OLK KOD: 2	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) ser ffromage /a7/ 40 g (GLU) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Kotlet rybny pieczony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa duszone 150 g (GLU) 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) Mandarynki 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 269,80 Białko ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 72,50 Węglowodany ogółem [g] 333,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 suma cukrów prostych [g] 50,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,70 Sód [mg] 2 548,50
	O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. sok u zolak. -wętr/wroz. KOD: 4	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100g Herbata 250 g		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Kotlet rybny pieczony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Mandarynki 100 g Herbata 250 g	pieczywo okiszowe 0 szt (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 166,30 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 59,40 Węglowodany ogółem [g] 321,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 50,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,50 Sód [mg] 2 194,70
	O dlałtwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100g Herbata 250 g		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Kotlet rybny pieczony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g Twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Mandarynki 100 g Herbata 250 g	pieczywo okiszowe 0 szt (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 172,80 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 59,40 Węglowodany ogółem [g] 321,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 50,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,70 Sód [mg] 2 093,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-15 piątek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) ser f romage /a7/ 40 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Jabłko 100 g	Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Kotlet rybny pieczony 120 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 240,40 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 77,60 Węglowodany ogółem [g] 313,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 suma cukrów prostych [g] 37,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,40 Sód [mg] 3 135,70
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) udziec z indyka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 0 szt	Energia [kcal] 1 918,30 Białko ogółem [g] 91,40 Tłuszcz [g] 66,20 Węglowodany ogółem [g] 236,40 Błonnik pokarmowy [g] 7,70 suma cukrów prostych [g] 53,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,50 Sód [mg] 1 314,00
	Papkiowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) udziec z indyka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 176,10 Białko ogółem [g] 104,40 Tłuszcz [g] 73,30 Węglowodany ogółem [g] 277,90 Błonnik pokarmowy [g] 7,40 suma cukrów prostych [g] 68,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,10 Sód [mg] 1 466,80
	Wegietariańska-eliminacyjna KOD: 11/WE	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) ser f romage /a7/ 40 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g		Fasolowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty 150 g Ziemniaki 200 g Kompot ow ocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1,3/ 120 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) papryka mix 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 388,20 Białko ogółem [g] 99,60 Tłuszcz [g] 79,40 Węglowodany ogółem [g] 343,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 suma cukrów prostych [g] 44,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,30 Sód [mg] 3 413,10
	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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-16 sobota	Podstawowa OLK KOD: 1	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Wedlina schabowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR)		Kapuśniak z kiszzonej kapusty z mięsem 400 ml (GLU, SEL, GOR) Makaron z serem /a1, 7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) sałatka z pomi dora, ogórka zielonego i kiszzonego 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 179,40 Białko ogółem [g] 98,20 Tłuszcz [g] 67,60 Węglowodany ogółem [g] 308,90 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 suma cukrów prostych [g] 53,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,80 Sód [mg] 4 082,70
	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) Wedlina schabowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Mus warzywno-owocowy 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 30 g	Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Makaron z serem /a1, 7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 290,80 Białko ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 51,80 Węglowodany ogółem [g] 372,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 suma cukrów prostych [g] 73,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,20 Sód [mg] 2 775,80
	Lańcuchowa OLK KOD: 2	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Wedlina schabowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR)		Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Makaron z serem /a1, 7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 067,20 Białko ogółem [g] 89,30 Tłuszcz [g] 56,10 Węglowodany ogółem [g] 312,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 suma cukrów prostych [g] 54,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,80 Sód [mg] 2 909,80
	O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. sok u zolażk.-wętr/wrozod. KOD: 4	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Wedlina schabowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR)		Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Makaron z serem /a1, 7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko pieczone 100 g Kompot 250ml 250 g		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 099,20 Białko ogółem [g] 90,10 Tłuszcz [g] 56,10 Węglowodany ogółem [g] 318,80 Błonnik pokarmowy [g] 19,30 suma cukrów prostych [g] 55,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,70 Sód [mg] 2 799,80
	O d.la twostawna z ograniczeni em tluszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Wedlina schabowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Salata mix 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g		Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Makaron z serem /a1, 7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko pieczone 100 g Kompot 250ml 250 g		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 1 976,50 Białko ogółem [g] 83,10 Tłuszcz [g] 51,90 Węglowodany ogółem [g] 304,40 Błonnik pokarmowy [g] 19,30 suma cukrów prostych [g] 45,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,20 Sód [mg] 2 709,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-16 sobota	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Wędlina schabowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Salata mix 35 g (GLU, GOR)	Chrupki kukurydziane 30 g	Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko 100 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) salatka z pomi dora, ogórka zielonego i kiszzonego 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 154,10 Białko ogółem [g] 91,50 Tłuszcz [g] 60,30 Węglowodany ogółem [g] 323,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,40 suma cukrów prostych [g] 44,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,30 Sód [mg] 3 099,40
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 2 006,40 Białko ogółem [g] 93,40 Tłuszcz [g] 66,60 Węglowodany ogółem [g] 266,60 Błonnik pokarmowy [g] 12,10 suma cukrów prostych [g] 55,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,90 Sód [mg] 2 987,30
	Papkiowa OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 276,80 Białko ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 73,10 Węglowodany ogółem [g] 305,80 Błonnik pokarmowy [g] 14,30 suma cukrów prostych [g] 71,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,50 Sód [mg] 3 139,30
	Wegietariańska-eliminacyjna KOD: 11/WE	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) parówki sojowe 100 g Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR)		Kapusiak z kiszzonej kapusty z mięsem 400 ml (GLU, SEL, GOR) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) salatka z pomi dora, ogórka zielonego i kiszzonego 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 126,00 Białko ogółem [g] 83,10 Tłuszcz [g] 68,80 Węglowodany ogółem [g] 308,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 suma cukrów prostych [g] 53,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,70 Sód [mg] 4 150,20
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-17 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) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Ser żółty /a1 30 g (MLE, BIA) Salatka z pomidora i cebuli 100 g		Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU, SEL, GOR) Surówka wielowarzywna /a9/ 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g Szynka gotowana extra 60 g (BIA, GLU) Salatka węgierska 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 152,30 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 81,10 Węglowodany ogółem [g] 280,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 suma cukrów prostych [g] 32,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,50 Sód [mg] 4 709,80
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Ser żółty /a1 30 g (MLE, BIA) Pomidor koktajlowy 100 g	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU, SEL, GOR) Surówka wielowarzywna /a9/ 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g Szynka gotowana extra 60 g (BIA, GLU) Salatka węgierska 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 322,70 Białko ogółem [g] 103,20 Tłuszcz [g] 79,30 Węglowodany ogółem [g] 315,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 suma cukrów prostych [g] 47,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,10 Sód [mg] 4 703,30
	Lańcuchowa OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) salatka z pomidora i sałaty 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g Szynka gotowana extra 60 g (BIA, GLU) Salatka węgierska 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 129,10 Białko ogółem [g] 91,10 Tłuszcz [g] 73,50 Węglowodany ogółem [g] 294,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 41,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,90 Sód [mg] 4 398,20
	O.d.z ogr. subst pobudz. wydz. soku ziołak. -wefi/wrzod. KOD: 4	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) salatka z pomidora i sałaty 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g Szynka gotowana extra 60 g (BIA, GLU) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 149,00 Białko ogółem [g] 91,90 Tłuszcz [g] 69,70 Węglowodany ogółem [g] 307,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 49,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,50 Sód [mg] 4 004,00
	O dla hwastrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) salatka z pomidora i sałaty 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 20 g Szynka gotowana extra 60 g (BIA, GLU) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 149,30 Białko ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 69,70 Węglowodany ogółem [g] 308,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 49,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,70 Sód [mg] 4 021,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-17 niedziela	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Kawa z ml ekciem b/c /a1,7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Ser żółty /a1 30 g (MLE, BIA) Salatka z pomidora i cebuli 100 g	Krakersy /a1/ 30 g (GLU)	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU, SEL, GOR) Surówka wielowarzywna /a9/ 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Szynka gotowana extra 60 g (BIA, GLU) Salatka węgierska 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 341,60 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 89,10 Węglowodany ogółem [g] 282,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 25,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,70 Sód [mg] 4 773,40
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manna, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Sok owocowy 330 ml	Energia [kcal] 2 053,30 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 74,60 Węglowodany ogółem [g] 251,00 Błonnik pokarmowy [g] 8,20 suma cukrów prostych [g] 53,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,30 Sód [mg] 1 591,10
	Papki wata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)	Kisiel z cukrem 150 ml	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manna, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 366,50 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 79,20 Węglowodany ogółem [g] 308,40 Błonnik pokarmowy [g] 11,50 suma cukrów prostych [g] 82,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,80 Sód [mg] 1 695,60
	Wegetariańska-eliminacyjna KOD: 11/WE	Kawa z ml ekciem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) ser żółty 60 g (MLE, BIA) salatka z pomidora i salaty 100 g		Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Kotlet z jajka pieczony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna /a9/ 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Salatka jarzynowa /a3,9,10 50 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 260,90 Białko ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 90,60 Węglowodany ogółem [g] 287,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 29,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,40 Sód [mg] 2 996,70
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	Sucharki /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