

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-18 poniedziałek	Podstawowa OLK KOD:1	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SO J, GOR) Jabiko 100 g Herbata 250 g		Grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Łazanki z mięsem i kapustą kw /a1/ 350 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, RO Ś) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 307,80 Białko ogółem [g] 101,80 Tłuszcz [g] 71,50 Węglowodany ogółem [g] 342,40 Błonnik pokarmowy [g] 38,70 suma cukrów prostych [g] 42,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,60 Sód [mg] 4 264,30
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SO J, GOR) Jabiko 100 g Herbata 250 g	Twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA)	Grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Naleśniki z serem i sosem truskawkowym 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ, RO Ś) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 299,40 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 57,90 Węglowodany ogółem [g] 354,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 suma cukrów prostych [g] 62,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,80 Sód [mg] 2 017,90
	Łatwostawna OLK KOD: 2	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SO J, GOR) Jabiko 100 g Herbata 250 g		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem z mięsem /a7/ 350 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, RO Ś) Salata mix 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 324,10 Białko ogółem [g] 88,30 Tłuszcz [g] 80,40 Węglowodany ogółem [g] 331,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 suma cukrów prostych [g] 43,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,50 Sód [mg] 2 774,30
	O.d.z ogr. subst pobudz.wy.dz. sok u zolażk. -wetr/wrozod. KOD: 4	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SO J, GOR) Jabiko pieczone 100 g Herbata 250 g		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem z mięsem /a7/ 350 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, RO Ś) Salata mix 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 356,10 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 80,40 Węglowodany ogółem [g] 337,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 44,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,50 Sód [mg] 2 664,30
	O dla twostawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SO J, GOR) Jabiko pieczone 100 g Herbata 250 g		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem z mięsem /a7/ 350 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, RO Ś) Salata mix 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 088,80 Białko ogółem [g] 74,70 Tłuszcz [g] 72,50 Węglowodany ogółem [g] 300,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 suma cukrów prostych [g] 26,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,10 Sód [mg] 2 344,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-18 poniedziałek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Platki jęczmieńne 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 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA)	Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Lazanki z mięsem i kapustą kw /a1/ 350 g (GLU, JAJ) 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 20 g Paszlet mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 398,40 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 80,00 Węglowodany ogółem [g] 336,70 Błonnik pokarmowy [g] 40,50 suma cukrów prostych [g] 30,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,90 Sód [mg] 5 088,80
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 092,60 Białko ogółem [g] 89,90 Tłuszcz [g] 68,30 Węglowodany ogółem [g] 266,00 Błonnik pokarmowy [g] 13,60 suma cukrów prostych [g] 65,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80 Sód [mg] 1 917,40
	Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 150 g (MLE, BIA)	Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) 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 manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 247,10 Białko ogółem [g] 104,40 Tłuszcz [g] 76,30 Węglowodany ogółem [g] 293,80 Błonnik pokarmowy [g] 12,70 suma cukrów prostych [g] 73,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,00 Sód [mg] 2 580,60
	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
2024-03-19 wtorek	Podstawowa OLK KOD:1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka i twarogu 100 g (MLE, BIA, RYB) Salata mix 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g		Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z białej kapusty 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o. grzeźgorza 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] 2 330,30 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 89,90 Węglowodany ogółem [g] 308,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 48,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,50 Sód [mg] 4 864,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-19 wtorek	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) twarożek naturalny 50 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g gruszki 100 g	Bułka drożdżowa /a 1,3,7 50 g (BIA, GLU, JAJ)	Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) pyzy z mięsem /a1,3 400 g (GLU) Warzywa duszone 150 g (GLU) 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. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 509,50 Białko ogółem [g] 79,00 Tłuszcz [g] 79,30 Weglowodany ogółem [g] 389,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 suma cukrów prostych [g] 87,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,30 Sód [mg] 2 894,00
	Łagodna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka i twarogu 100 g (MLE, BIA, RYB) Salata mix 35 g (GLU, GOR)		Wiosenna z makaronem /a1,9 400 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) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 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] 2 223,20 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 72,70 Weglowodany ogółem [g] 313,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 43,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,60 Sód [mg] 4 476,50
	O dzi. 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 ex tra 10 g (MLE, BIA) Twarog z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Salata mix 35 g (GLU, GOR)		Wiosenna z makaronem /a1,9 400 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) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 169,30 Białko ogółem [g] 95,90 Tłuszcz [g] 66,70 Weglowodany ogółem [g] 313,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 suma cukrów prostych [g] 44,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,80 Sód [mg] 3 840,50
	O dla łagodna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) Twarog z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Salata mix 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g		Wiosenna z makaronem /a1,9 400 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) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Pieczewo orkiszowe 35 g (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 127,10 Białko ogółem [g] 92,90 Tłuszcz [g] 63,10 Weglowodany ogółem [g] 292,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 29,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,40 Sód [mg] 3 749,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-19 wtorek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Kawa z ml ekieim b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Salata mix 35 g (GLU, GOR)	Wafle ryżowe 30 g	Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z białej kapusty 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o. grze gorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka meksykańska /a7/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 369,20 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 83,20 Węglowodany ogółem [g] 330,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 suma cukrów prostych [g] 34,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,70 Sód [mg] 4 504,70
	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 /a 1,3,7/ 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
	Papkowata 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 /a 1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 414,00 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 308,40 Błonnik pokarmowy [g] 9,90 suma cukrów prostych [g] 74,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,20 Sód [mg] 2 007,70
	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
2024-03-20 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 ex tra 10 g (MLE, BIA) Ser topiony /a7/ 50 g (MLE, BIA) Mandarynki 100 g Herbata 250 g		Ogórkowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) 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 /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynkowa dębowa 60 g Salatka z pomidora i ogórka 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 365,80 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 88,10 Węglowodany ogółem [g] 308,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 46,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Sód [mg] 3 545,20

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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) Twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Mandarynki 100 g Herbata 250 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Krupnik ryżowy 400 ml (GLU, SEL, GOR) Nuggetsy z kurczaka 120 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Buraczki duszone/a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	gotry z musem jabłkowym 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynkowa dębowa 60 g Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 774,80 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 81,90 Weglowodany ogółem [g] 411,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 suma cukrów prostych [g] 87,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,60 Sód [mg] 4 017,90
La twostrawna 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) Twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Mandarynki 100 g Herbata 250 g		Krupnik ryżowy 400 ml (GLU, SEL, GOR) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 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 szynkowa dębowa 60 g Salatka z pomidora i ogórka 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 431,20 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 79,70 Weglowodany ogółem [g] 344,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 60,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,60 Sód [mg] 4 034,60
O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku zolepek -waj/wrzod. 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) Twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g		Krupnik ryżowy 400 ml (GLU, SEL, GOR) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 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 szynkowa dębowa 60 g Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 459,80 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 77,10 Weglowodany ogółem [g] 356,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 suma cukrów prostych [g] 58,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,30 Sód [mg] 3 925,70
O dla twostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g		Krupnik ryżowy 400 ml (GLU, SEL, GOR) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 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 szynkowa dębowa 60 g Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 189,50 Białko ogółem [g] 86,90 Tłuszcz [g] 70,10 Weglowodany ogółem [g] 317,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 suma cukrów prostych [g] 43,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,50 Sód [mg] 3 782,30
O.d.z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyki 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) Twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Mandarynki 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Wafle kukurydziane 30 g	Krupnik ryżowy 400 ml (GLU, SEL, GOR) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Surówka wielowarzywna /a9/ 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynkowa dębowa 60 g Salatka z pomidora i ogórka 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 468,50 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 86,10 Weglowodany ogółem [g] 337,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 suma cukrów prostych [g] 37,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,10 Sód [mg] 4 092,00

2024-03-20 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-20 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 /a 1,3,7/ 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 Weglowodany 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
	Papkowata 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 /a 1,3,7/ 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 Weglowodany 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: 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 Weglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00
2024-03-21 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) szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) papryka mix 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 krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka węgierska 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 370,90 Białko ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 90,80 Weglowodany ogółem [g] 302,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,10 suma cukrów prostych [g] 29,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,60 Sód [mg] 4 718,40
	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) szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor koktajlowy 100 g	galaretka 250 ml	Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Pierogi leniwe 200 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) mus dynia,jablko,banan 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Jabłko prażone z biszkoptem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka węgierska 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 231,20 Białko ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 73,30 Weglowodany ogółem [g] 295,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 suma cukrów prostych [g] 45,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,50 Sód [mg] 4 104,20
	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) szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) 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 oprós zana /a1.7/ 150 g (MLE, GLU) Ryz na sytko 200 g (MLE)		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka węgierska 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 206,20 Białko ogółem [g] 85,00 Tłuszcz [g] 78,70 Weglowodany ogółem [g] 286,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 33,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,30 Sód [mg] 4 755,40

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. sok u zolądk. -wajtr/wrzod. KOD: 4	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) 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 oprós zana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 125,00 Białko ogółem [g] 84,50 Tłuszcz [g] 70,70 Węglowodany ogółem [g] 282,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 suma cukrów prostych [g] 32,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,30 Sód [mg] 4 279,40
O.d.latwostawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) 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 oprós zana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 104,80 Białko ogółem [g] 84,50 Tłuszcz [g] 70,70 Węglowodany ogółem [g] 277,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 suma cukrów prostych [g] 27,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,30 Sód [mg] 4 279,40
O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyży KOD: 6	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Pieczywo kuk-ryżowe 30 g	Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Fasolka po bretońsku /a1/ 400 g (GLU) Chleb graham /a1,3,7/ 100 g (GLU, ŻYT) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Jabłko 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka węgierska 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 463,70 Białko ogółem [g] 98,20 Tłuszcz [g] 92,30 Węglowodany ogółem [g] 326,60 Błonnik pokarmowy [g] 44,70 suma cukrów prostych [g] 23,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,90 Sód [mg] 4 728,80
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Barszcz biały na zakwasie /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) 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 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
Paplowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	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, ŻYT) 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 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
2024-03-21 czwartek	Plyma z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00
	Podstawowa OLK KOD:1	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 100 g Herbata 250 g		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Surówka meksykańska 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 295,20 Białko ogółem [g] 95,90 Tłuszcz [g] 76,10 Węglowodany ogółem [g] 332,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,90 suma cukrów prostych [g] 46,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,00 Sód [mg] 2 103,00
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (MLE, BIA, JAJ) Jabłko 100 g Herbata 250 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	banan 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) ser fromage /a7/ 40 g (GLU) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 614,70 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 88,80 Węglowodany ogółem [g] 383,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 84,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,60 Sód [mg] 2 178,80
	2024-03-22 piątek	Latwostrawna OLK KOD: 2	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 100 g Herbata 250 g		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)
	O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołatk.-wajtr/wzrod. KOD: 4	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) ser fromage /a7/ 40 g (GLU) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 g		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 277,70 Białko ogółem [g] 88,80 Tłuszcz [g] 66,80 Węglowodany ogółem [g] 346,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 suma cukrów prostych [g] 65,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,50 Sód [mg] 2 658,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-22 piątek	O d.l.t.w.o.s.t.a.w.n.a z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) ser fromage /a7/ 40 g (GLU) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 g		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) połędwica drobiowa 80 g (MLE, GLU, SEL, SOJ) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g	pieczywo orkiszowe 0 szt (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 1 978,00 Białko ogółem [g] 70,20 Tłuszcz [g] 60,60 Węglowodany ogółem [g] 296,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 suma cukrów prostych [g] 47,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,30 Sód [mg] 2 185,50
	O.d.z.ogr.la.two.przy.s.w.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) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka meksykańska 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	gruszki 100 g	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) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 240,40 Białko ogółem [g] 101,60 Tłuszcz [g] 68,30 Węglowodany ogółem [g] 334,40 Błonnik pokarmowy [g] 36,90 suma cukrów prostych [g] 38,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,60 Sód [mg] 2 711,70
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z indyka 100 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a 1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)	Energia [kcal] 1 848,60 Białko ogółem [g] 83,60 Tłuszcz [g] 64,30 Węglowodany ogółem [g] 240,70 Błonnik pokarmowy [g] 9,40 suma cukrów prostych [g] 53,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,00 Sód [mg] 1 417,30
	Paplowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z indyka 100 g (GLU, SEL, GOR)	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a 1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 105,20 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 68,50 Węglowodany ogółem [g] 285,60 Błonnik pokarmowy [g] 9,40 suma cukrów prostych [g] 82,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,70 Sód [mg] 1 536,10
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +sachary /a1,7/ 350 ml (GLU)	Sucharki /a1,7 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-23 sobota	Podstawowa OLK KOD:1	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham /a1/ 50 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 50 g (GLU, ZYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryż z jabłkami z sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny 20 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 132,70 Białko ogółem [g] 88,70 Tłuszcz [g] 76,70 Węglowodany ogółem [g] 285,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,60 suma cukrów prostych [g] 53,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,50 Sód [mg] 4 061,90
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryż z jabłkami z sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) tłuszcz roślinny 20 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 293,60 Białko ogółem [g] 91,50 Tłuszcz [g] 77,50 Węglowodany ogółem [g] 318,30 Błonnik pokarmowy [g] 18,40 suma cukrów prostych [g] 53,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,50 Sód [mg] 3 955,50
	La twostrawna OLK KOD: 2	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU) Salata mix 35 g (GLU, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt		Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryż z jabłkami z sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenny 100 g (GLU) tłuszcz roślinny 20 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 196,90 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 81,70 Węglowodany ogółem [g] 288,00 Błonnik pokarmowy [g] 18,00 suma cukrów prostych [g] 53,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,00 Sód [mg] 3 436,30
	O dzi. ogr. subst. pobudz. wydz. soku żółtek -wajtr/wzrod. KOD: 4	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) poledwica premium 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Salata mix 35 g (GLU, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt		Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryż z jabłkami z sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenny 100 g (GLU) tłuszcz roślinny 20 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 042,10 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 55,80 Węglowodany ogółem [g] 306,30 Błonnik pokarmowy [g] 17,70 suma cukrów prostych [g] 53,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,30 Sód [mg] 3 440,10
	O dla twostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) poledwica premium 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Salata mix 35 g (GLU, GOR)		Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryż z jabłkami z sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenny 100 g (GLU) tłuszcz roślinny 20 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 1 982,10 Białko ogółem [g] 85,50 Tłuszcz [g] 53,80 Węglowodany ogółem [g] 300,10 Błonnik pokarmowy [g] 17,70 suma cukrów prostych [g] 47,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,10 Sód [mg] 3 377,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-23 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 premium 60 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata b/c 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 30 g	Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryż z jabłkami z sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) 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 Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 1 949,60 Białko ogółem [g] 88,60 Tłuszcz [g] 60,10 Węglowodany ogółem [g] 280,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 suma cukrów prostych [g] 33,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,80 Sód [mg] 3 585,70
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, 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] 1 951,20 Białko ogółem [g] 94,70 Tłuszcz [g] 58,60 Węglowodany ogółem [g] 267,40 Błonnik pokarmowy [g] 10,90 suma cukrów prostych [g] 54,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,00 Sód [mg] 2 472,40
	Papkováta OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, 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] 2 190,60 Białko ogółem [g] 107,60 Tłuszcz [g] 65,60 Węglowodany ogółem [g] 298,60 Błonnik pokarmowy [g] 10,90 suma cukrów prostych [g] 69,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,60 Sód [mg] 2 625,40
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00
2024-03-24 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 50 g (GLU, SOJ, GOR) Salatka z pomidora i cebuli 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 szynka pieczona 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) 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] 2 223,40 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 79,20 Węglowodany ogółem [g] 302,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 58,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,40 Sód [mg] 2 278,30

	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 ex tra 10 g (MLE, BIA) Wędlina schabowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor koktajlowy 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	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	Biszkopty /a1,3/ 30 g (BIA, GLU)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka pieczona 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) 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] 2 410,10 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 77,30 Weglowodany ogółem [g] 339,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 suma cukrów prostych [g] 59,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,90 Sód [mg] 2 231,90
Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) Wędlina schabowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Salatka z pomidora i cebuli 100 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 pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka pieczona 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 217,80 Białko ogółem [g] 99,40 Tłuszcz [g] 75,00 Weglowodany ogółem [g] 306,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 53,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,90 Sód [mg] 2 258,50
2024-03-24 niedziela O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołok.-węj/wrzd. KOD: 4	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) Wędlina schabowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Zupa grysikowa 400 ml (GLU) udziec z kurczaka gotowany /a1 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka pieczona 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 103,80 Białko ogółem [g] 92,20 Tłuszcz [g] 66,10 Weglowodany ogółem [g] 302,70 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 suma cukrów prostych [g] 52,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,30 Sód [mg] 1 898,70
O d.łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Herbata 250 g Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło ex tra 10 g (MLE, BIA) Wędlina schabowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Zupa grysikowa 400 ml (GLU) udziec z kurczaka gotowany /a1 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka pieczona 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g	Pieczywoorkiszowe 35 g (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 061,60 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 62,50 Weglowodany ogółem [g] 281,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,10 suma cukrów prostych [g] 38,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,90 Sód [mg] 1 807,90
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 ex tra 10 g (MLE, BIA) Wędlina schabowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Salatka z pomidora i cebuli 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	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 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 szynka pieczona 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) 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	Energia [kcal] 2 335,40 Białko ogółem [g] 107,90 Tłuszcz [g] 82,60 Weglowodany ogółem [g] 315,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 suma cukrów prostych [g] 60,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,60 Sód [mg] 2 381,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-24 niedziela	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)		Płynna mleczna-kolacja /a 1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 062,30 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 70,00 Węglowodany ogółem [g] 241,90 Błonnik pokarmowy [g] 7,70 suma cukrów prostych [g] 51,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,80 Sód [mg] 1 301,30
	Papko wata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a 1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 360,30 Białko ogółem [g] 114,30 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 299,80 Błonnik pokarmowy [g] 8,20 suma cukrów prostych [g] 71,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70 Sód [mg] 1 483,10
	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 /a1,7 30 g (GLU)