

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-25 poniedziałek	Podstawowa OLK KOD: 1	Platki jęczmieńne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g		Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, BIA, SEL) Ryz na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt sałatka z pomidora, ogórka zielonego i kiszzonego 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Platki jęczmieńne 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) Jabłko 120 g Herbata 250 g	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ryz na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb graham /a 1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt sałatka z pomidora i salaty 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)
	La twostrawna OLK KOD: 2	Platki jęczmieńne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew oprószana /a 1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ryz na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt sałatka z pomidora i salaty 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)
	O.d.z ogr. subst pobudz. wy dz. sok u zolak. -wętr/wroz. KOD: 4	Herbata 250 g Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 120 g Herbata 250 g		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew oprószana /a 1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ryz na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt sałatka z pomidora i salaty 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)
	O dla twostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Platki jęczmieńne 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) Jabłko pieczone 120 g Herbata 250 g		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew oprószana /a 1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ryz na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)

		SUMA
2024-03-25 poniedziałek	Podstawowa OLK KOD: 1	Energia [kcal] 2 417,10 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 79,40 Węglowodany ogółem [g] 344,80 Błonnik pokarmowy [g] 30,40 suma cukrów prostych [g] 58,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,70 Sód [mg] 2 584,70
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Energia [kcal] 2 616,40 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 79,30 Węglowodany ogółem [g] 393,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 74,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,50 Sód [mg] 2 415,20
	La twostrawna OLK KOD: 2	Energia [kcal] 2 359,60 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 79,40 Węglowodany ogółem [g] 329,10 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 suma cukrów prostych [g] 52,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,20 Sód [mg] 3 189,90
	O.d.z ogr. subst pobudz.wy dz. sok u zolak - węż/wrzod. KOD: 4	Energia [kcal] 2 167,80 Białko ogółem [g] 88,70 Tłuszcz [g] 71,80 Węglowodany ogółem [g] 309,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 suma cukrów prostych [g] 40,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,70 Sód [mg] 2 761,00
	O dla twostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Energia [kcal] 2 410,60 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 76,70 Węglowodany ogółem [g] 346,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 58,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80 Sód [mg] 3 082,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-25 poniedziałek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyki KOD: 6	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, BIA, SEL) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g wędlina schabowa kanapkowa 80 g (GLU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt sałatka z pomidora, ogórka zielonego i kiszzonego 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) Herbata 250 g		Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) udziec z indyka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)
	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)
	Wegietariańska-eliminacyjna KOD: 11/ME	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni 30g /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g		Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Jajo sadzone 2szt. 100g /a3/ 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, BIA, SEL) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g 20 g jogurt naturalny 100g 1 szt sałatka z pomidora, ogórka zielonego i kiszzonego 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)
	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)

		SUMA
2024-03-25 poniedziałek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Energia [kcal] 2 290,40 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 73,80 Węglowodany ogółem [g] 329,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 51,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,30 Sód [mg] 2 317,30
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Energia [kcal] 1 996,90 Białko ogółem [g] 93,50 Tłuszcz [g] 59,80 Węglowodany ogółem [g] 278,00 Błonnik pokarmowy [g] 11,20 suma cukrów prostych [g] 68,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 Sód [mg] 1 147,70
	Paplowata OL KOD: 12	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
	Wegetariańska-eliminacyjna KOD: 11/ME	Energia [kcal] 2 255,30 Białko ogółem [g] 82,60 Tłuszcz [g] 74,30 Węglowodany ogółem [g] 336,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 suma cukrów prostych [g] 58,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,40 Sód [mg] 2 411,90
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	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
2024-03-26 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) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kotlet z jają smażony 120 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna /a9/ 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grz egorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka węgierska 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka i twarogu 100 g (MLE, BIA, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 g	kasza jaglana z musem owocowym 150 g (MLE, BIA)	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Surówka wielowarzywna /a9/ 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Krakersy /a1/ 20 g (GLU)	Chleb graham /a 1,3,7/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grz egorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka węgierska 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)
	La twostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grz egorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR) Pomidor 50 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)
	O.dz ogr. subst.pobudz.wydz. sok u zolądk.-wętr/wrzod. KOD: 4	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grz egorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salata mix z sosem sałatkowym 35 g (GLU, GOR) Pomidor 50 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)
	O.d.la twostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 100 g (SEL, RYB) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grz egorza 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)

		SUMA
2024-03-26 wtorek	Podstawowa OLK KOD:1	Energia [kcal] 2 147,00 Białko ogółem [g] 85,40 Tłuszcz [g] 73,10 Węglowodany ogółem [g] 305,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 40,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,30 Sód [mg] 3 247,50
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Energia [kcal] 2 415,60 Białko ogółem [g] 110,10 Tłuszcz [g] 72,40 Węglowodany ogółem [g] 350,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 suma cukrów prostych [g] 47,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,80 Sód [mg] 2 476,70
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Energia [kcal] 1 964,80 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 60,20 Węglowodany ogółem [g] 283,80 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 suma cukrów prostych [g] 31,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,60 Sód [mg] 1 974,40
	O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. sok u ziółdk. -wajtr/wrzod. KOD: 4	Energia [kcal] 2 017,10 Białko ogółem [g] 92,40 Tłuszcz [g] 60,20 Węglowodany ogółem [g] 294,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 36,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,50 Sód [mg] 1 864,40
	O dla twostawna z ograniczeni em tłuszczu KOD: 3	Energia [kcal] 1 994,50 Białko ogółem [g] 95,60 Tłuszcz [g] 55,70 Węglowodany ogółem [g] 295,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 41,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,90 Sód [mg] 1 829,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-26 wtorek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyki KOD: 6	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z tuńczyka i twarogu 100 g (MLE, BIA, RYB) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 100 g	Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Surówka wielowarzywna /a9/ 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 20 g (GLU)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o.grz egzorza 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
	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)
	Papki wata 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)
	Wegetariańska-eliminacyjna KOD: 11/ME	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) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g		Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kotlet z jają smażony 120 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna /a9/ 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g parówki sojowe 100 g Salatka węgierska 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)
	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)

		SUMA
2024-03-26 wtorek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Energia [kcal] 2 149,60 Białko ogółem [g] 105,30 Tłuszcz [g] 71,00 Węglowodany ogółem [g] 294,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 suma cukrów prostych [g] 28,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,50 Sód [mg] 3 243,50
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	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
	Paplowata OL KOD: 12	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
	Wegetariańska-eliminacyjna KOD: 11/ME	Energia [kcal] 2 083,40 Białko ogółem [g] 74,60 Tłuszcz [g] 70,90 Węglowodany ogółem [g] 304,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 40,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,30 Sód [mg] 3 245,80
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	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
2024-03-27 środa	Podstawowa OLK KOD:1	Makaron na mleku /a1, 3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham /a1 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premi um 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pasta z warzyw 100 g Herbata 250 g		Kalafiorowa z ziemniakami /a1, 7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kasztotto mięsno-warzywne 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z kopeńkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g	sok warzywny 1 szt (SEL)
	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 premi um 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pasta z warzyw 100 g serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Herbata 250 g	mandarynka 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami /a1, 7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kasztotto mięsno-warzywne 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z kopeńkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g	sok warzywny 1 szt (SEL)
	Łańcuchowa 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 premi um 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pasta z warzyw 100 g Herbata 250 g		Ziemniacz ana dieta /a1, 7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) kasztotto mięsno-warzywne 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z kopeńkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Herbata 250 g Pomidor 100 g	sok warzywny 1 szt (SEL)
	O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. sok u zolegk. -wajfirwzod. 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 premi um 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pasta z warzyw 100 g Herbata 250 g		Ziemniacz ana dieta /a1, 7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) kasztotto mięsno-warzywne 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z kopeńkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	sok warzywny 1 szt (SEL)
	O dla łowstrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Makaron na mleku /a1, 3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) szynka konserwowa premi um 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pasta z warzyw 100 g Herbata 250 g		Ziemniacz ana dieta /a1, 7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) kasztotto mięsno-warzywne 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z kopeńkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	sok warzywny 1 szt (SEL)

		SUMA
2024-03-27 środa	Podstawowa OLK KOD:1	Energia [kcal] 2 433,70 Białko ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 86,40 Węglowodany ogółem [g] 333,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 suma cukrów prostych [g] 55,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,80 Sód [mg] 3 650,10
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Energia [kcal] 2 287,80 Białko ogółem [g] 93,50 Tłuszcz [g] 80,90 Węglowodany ogółem [g] 321,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 suma cukrów prostych [g] 38,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,20 Sód [mg] 2 767,40
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Energia [kcal] 2 230,40 Białko ogółem [g] 91,00 Tłuszcz [g] 76,70 Węglowodany ogółem [g] 312,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 suma cukrów prostych [g] 33,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,20 Sód [mg] 4 165,00
	O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. sok u ziółek.-wętr/wzrod. KOD: 4	Energia [kcal] 2 262,40 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 76,70 Węglowodany ogółem [g] 318,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 suma cukrów prostych [g] 33,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,20 Sód [mg] 4 055,00
	O dla twostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Energia [kcal] 2 310,40 Białko ogółem [g] 95,90 Tłuszcz [g] 77,40 Węglowodany ogółem [g] 324,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 suma cukrów prostych [g] 39,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,70 Sód [mg] 4 072,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-27 środa	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) szynka konserwowa premi um 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pasta z warzyw 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	mandarynka 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami /a1, 7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kasztotto mięsno-warzywne 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	sok pomidorowy 330ml 1 szt
	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)
	Papki wata 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)
	Wegietariańska-eliminacyjna KOD: 11/ME	Makaron na mleku /a1, 3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham /a1 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Ser zółty /a1 30 g (MLE, BIA) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) Pasta z warzyw 100 g Herbata 250 g		Kalafiorowa z ziemniakami /a1, 7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Jajo sadzone 2szt. 100g /a3/ 100 g (JAJ) Kasza jęczmienna /a1/ 200 g (MLE, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g	sok warzywny 1 szt (SEL)
	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)

		SUMA
2024-03-27 środa	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Energia [kcal] 2 373,70 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 314,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 suma cukrów prostych [g] 45,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,80 Sód [mg] 3 575,80
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	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
	Paplowata OL KOD: 12	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
	Wegetariańska-eliminacyjna KOD: 11/ME	Energia [kcal] 2 493,10 Białko ogółem [g] 101,40 Tłuszcz [g] 95,60 Węglowodany ogółem [g] 326,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 53,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,80 Sód [mg] 3 581,40
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	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
2024-03-28 czwartek	Podstawowa OLK KOD:1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) ser ffromage /a7/ 40 g Salatka z pomidora i ogórka 100g 100 g Herbata 250 g		Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g pasztet drobiowy 80 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) ser ffromage /a7/ 40 g banan 140 g Herbata 250 g	Kisiel z owocami 150 g	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3 20 g (MLE, GLU, JAJ)	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premi um 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) ser ffromage /a7/ 40 g banan 140 g Herbata 250 g		Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premi um 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)
	O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. sok u ziółek.-weti/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) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) ser ffromage /a7/ 40 g banan 140 g Herbata 250 g		Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka konserwowa premi um 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)
	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 kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) serek śmietankowy 30g 1 szt (BIA) banan 140 g		Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premi um 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Pieczywo orkiszowe 35 g (GLU, ORZ)

		SUMA
2024-03-28 czwartek	Podstawowa OLK KOD:1	Energia [kcal] 2 363,70 Białko ogółem [g] 82,60 Tłuszcz [g] 108,90 Węglowodany ogółem [g] 282,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 44,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,10 Sód [mg] 5 245,80
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Energia [kcal] 2 367,20 Białko ogółem [g] 93,50 Tłuszcz [g] 69,30 Węglowodany ogółem [g] 357,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 suma cukrów prostych [g] 85,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,10 Sód [mg] 4 675,40
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Energia [kcal] 2 296,30 Białko ogółem [g] 82,40 Tłuszcz [g] 88,10 Węglowodany ogółem [g] 311,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 60,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,30 Sód [mg] 4 865,10
	O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. sok u.ziołdk. -wętl/wrzod. KOD: 4	Energia [kcal] 2 336,30 Białko ogółem [g] 83,10 Tłuszcz [g] 88,20 Węglowodany ogółem [g] 319,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 suma cukrów prostych [g] 61,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,30 Sód [mg] 4 060,10
	O.d.łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Energia [kcal] 2 270,50 Białko ogółem [g] 83,00 Tłuszcz [g] 76,80 Węglowodany ogółem [g] 307,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 suma cukrów prostych [g] 55,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,30 Sód [mg] 3 871,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-28 czwartek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyicy KOD: 6	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) wędlina schabowa kanapkowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) ser ffromage /a7/ 40 g Sałatka z pomidora i ogórka 100g 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 20 g	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g pasztet drobiowy 80 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka 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)
	Papkiowa OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka 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)
	Wegetariańska-eliminacyjna KOD: 11/ME	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 ffromage /a7/ 80 g Sałatka z pomidora i ogórka 100g 100 g Herbata 250 g		Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) kotlet sojowy 120 g (GLU, SOJ) Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni 100g /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g parówki sojowe 100 g Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)
	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)

		SUMA
2024-03-28 czwartek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Energia [kcal] 2 409,70 Białko ogółem [g] 84,10 Tłuszcz [g] 109,20 Węglowodany ogółem [g] 294,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 suma cukrów prostych [g] 38,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Sód [mg] 4 562,50
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Energia [kcal] 1 910,10 Białko ogółem [g] 88,70 Tłuszcz [g] 68,30 Węglowodany ogółem [g] 244,10 Błonnik pokarmowy [g] 11,40 suma cukrów prostych [g] 54,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,30 Sód [mg] 4 190,30
	Paplowata OL KOD: 12	Energia [kcal] 2 186,50 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 75,00 Węglowodany ogółem [g] 284,30 Błonnik pokarmowy [g] 11,40 suma cukrów prostych [g] 70,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,90 Sód [mg] 4 342,30
	Wegetariańska-eliminacyjna KOD: 11/ME	Energia [kcal] 2 341,40 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 95,60 Węglowodany ogółem [g] 314,80 Błonnik pokarmowy [g] 44,20 suma cukrów prostych [g] 51,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,50 Sód [mg] 4 719,40
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	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
2024-03-29 piątek	Podstawowa OLK KOD:1	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) Masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotow ane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 100 g Herbata 250 g		Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 100 g (GLU, JAJ, RYB, ROS) Surówka meksykańska 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1,3/ 120 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) papryka mix 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotow ane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 100 g Herbata 250 g	banan 100 g	Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 100 g (GLU, JAJ, RYB, ROS) Surówka meksykańska 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) papryka mix 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)
	Latwostrawna OLK KOD: 2	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) Masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotow ane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 100 g Herbata 250 g		Zupa ryżowa 400 ml (SEL) Kotlet rybny na parze 100 g (GLU, JAJ, RYB, ROS) Warzywa duszone 150 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1,3/ 120 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)
	O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak. -weti/wrzod. KOD: 4	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z zielonego groszku 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 g		Zupa ryżowa 400 ml (SEL) Kotlet rybny na parze 100 g (GLU, JAJ, RYB, ROS) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	pieczywo orkiszowe 0 szt (GLU, ORZ)
	O.d.latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) jogurt naturalny 100g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Herbata 250 g		Zupa ryżowa 400 ml (SEL) Kotlet rybny na parze 100 g (GLU, JAJ, RYB, ROS) 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) Pomidor 100 g Herbata 250 g	pieczywo orkiszowe 0 szt (GLU, ORZ)

		SUMA
2024-03-29 piątek	Podstawowa OLK KOD:1	Energia [kcal] 2 489,20 Białko ogółem [g] 100,40 Tłuszcz [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 358,20 Błonnik pokarmowy [g] 38,70 suma cukrów prostych [g] 51,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,50 Sód [mg] 3 872,40
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Energia [kcal] 2 664,10 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 83,40 Węglowodany ogółem [g] 404,60 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 suma cukrów prostych [g] 66,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,80 Sód [mg] 3 697,50
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Energia [kcal] 2 149,30 Białko ogółem [g] 96,30 Tłuszcz [g] 55,80 Węglowodany ogółem [g] 342,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,90 suma cukrów prostych [g] 46,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,00 Sód [mg] 2 625,30
	O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku żołądk.-wętr/wrzod. KOD: 4	Energia [kcal] 2 144,90 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 55,40 Węglowodany ogółem [g] 333,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 suma cukrów prostych [g] 52,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,40 Sód [mg] 1 799,80
	O.d.łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Energia [kcal] 2 151,70 Białko ogółem [g] 95,50 Tłuszcz [g] 55,70 Węglowodany ogółem [g] 333,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 suma cukrów prostych [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,80 Sód [mg] 1 715,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-29 piątek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyki KOD: 6	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotow ane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 20 g	Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 100 g (GLU, JAJ, RYB, ROS) Surówka meksykańska 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Zupa ryżowa 400 ml (SEL) udziec z indyka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manna, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 0 szt
	Papkiowa OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Zupa ryżowa 400 ml (SEL) udziec z indyka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manna, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g (MLE)
	Wegetariańska-eliminacyjna KOD: 11/WE	Płatki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) Masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotow ane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 100 g Herbata 250 g		Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 100 g (GLU, JAJ, RYB, ROS) Surówka meksykańska 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1,3/ 120 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) papryka mix 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)
	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)

		SUMA
2024-03-29 piątek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Energia [kcal] 2 471,90 Białko ogółem [g] 104,90 Tłuszcz [g] 88,20 Węglowodany ogółem [g] 348,10 Błonnik pokarmowy [g] 43,30 suma cukrów prostych [g] 41,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,70 Sód [mg] 3 848,50
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Energia [kcal] 1 791,10 Białko ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 56,00 Węglowodany ogółem [g] 230,30 Błonnik pokarmowy [g] 6,90 suma cukrów prostych [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,20 Sód [mg] 1 105,50
	Paplowata OL KOD: 12	Energia [kcal] 2 048,90 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 63,10 Węglowodany ogółem [g] 271,80 Błonnik pokarmowy [g] 6,60 suma cukrów prostych [g] 67,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,80 Sód [mg] 1 258,30
	Wegetariańska-eliminacyjna KOD: 11/ME	Energia [kcal] 2 489,20 Białko ogółem [g] 100,40 Tłuszcz [g] 86,30 Węglowodany ogółem [g] 358,20 Błonnik pokarmowy [g] 38,70 suma cukrów prostych [g] 51,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,50 Sód [mg] 3 872,40
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	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
2024-03-30 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) Serek homo naturalny 50 g (MLE, BIA) Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g		Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250ml 250 ml Jabłko 100 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g ser topiony 50 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt
	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) Serek homo naturalny 50 g (MLE, BIA) Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Ziemniacz ana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g ser topiony 50 g (MLE, BIA) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt
	La twostrawna 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) Serek homo naturalny 50 g (MLE, BIA) Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g		Ziemniacz ana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g ser topiony 50 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt
	O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. sok u zolądk.-wętr/wrzod. KOD: 4	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homo naturalny 50 g (MLE, BIA) Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g Herbata 250 g		Ziemniacz ana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko pieczone 100 g Kompot owocowy 250ml 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt
	O dla twostawna z ograniczeni em tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homo naturalny 50 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 g		Ziemniacz ana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko pieczone 100 g Kompot owocowy 250ml 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg /A7/ 50 g (MLE, BIA) Herbata 250 g Pomidor 100 g	mus owocowy 1 szt

		SUMA
2024-03-30 sobota	Podstawowa OLK KOD:1	Energia [kcal] 2 128,00 Białko ogółem [g] 78,60 Tłuszcz [g] 70,90 Węglowodany ogółem [g] 305,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,20 suma cukrów prostych [g] 68,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,40 Sód [mg] 3 657,70
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Energia [kcal] 2 324,00 Białko ogółem [g] 86,90 Tłuszcz [g] 69,40 Węglowodany ogółem [g] 348,10 Błonnik pokarmowy [g] 19,70 suma cukrów prostych [g] 75,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,30 Sód [mg] 3 649,80
	Lańcuchowa OLK KOD: 2	Energia [kcal] 2 159,40 Białko ogółem [g] 80,20 Tłuszcz [g] 66,80 Węglowodany ogółem [g] 320,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,20 suma cukrów prostych [g] 69,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,00 Sód [mg] 3 694,40
	O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. sok u ziółek.-wętr/wrzod. KOD: 4	Energia [kcal] 2 129,10 Białko ogółem [g] 83,60 Tłuszcz [g] 55,70 Węglowodany ogółem [g] 332,50 Błonnik pokarmowy [g] 18,20 suma cukrów prostych [g] 75,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,30 Sód [mg] 3 185,90
	O dlałwostawna z ograniczeni em tłuszczu KOD: 3	Energia [kcal] 2 002,40 Białko ogółem [g] 76,60 Tłuszcz [g] 51,50 Węglowodany ogółem [g] 317,20 Błonnik pokarmowy [g] 18,20 suma cukrów prostych [g] 60,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,70 Sód [mg] 3 095,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-30 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) Serek homo naturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml Jabłko 100 g	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 20 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g ser topiony 50 g (MLE, BIA) Ser żółty 40 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok warzywny 1 szt (SEL)
	Papkiowa OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA)	Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g (MLE)
	Wegetariańska-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) Twarożek 70g /a7 70 g (MLE, BIA) Dżem owocowy o ob.zaw.cuk. 50 g mandarynka 100 g		Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g ser żółty 60 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt
	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)

		SUMA
2024-03-30 sobota	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Energia [kcal] 2 454,10 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 90,30 Węglowodany ogółem [g] 321,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 suma cukrów prostych [g] 48,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40 Sód [mg] 4 083,30
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	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
	Paplowata OL KOD: 12	Energia [kcal] 2 251,20 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 71,30 Węglowodany ogółem [g] 306,80 Błonnik pokarmowy [g] 12,10 suma cukrów prostych [g] 71,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,90 Sód [mg] 3 510,80
	Wegetariańska-eliminacyjna KOD: 11/ME	Energia [kcal] 2 182,90 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 66,30 Węglowodany ogółem [g] 316,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 suma cukrów prostych [g] 75,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,70 Sód [mg] 3 772,50
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	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
2024-03-31 niedziela	Podstawowa OLK KOD: 1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham /a1,3,7 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) ćwikla z chrzanem 100 g Ciasto drożdżowe 100 g (MLE, GLU, JAJ)		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka pieczona 60 g Salatka jarzynowa /a3,9,10 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt
	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) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g Jabłko 100 g Ciasto drożdżowe 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g (GLU, SEL) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	gruszki 120 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka pieczona 60 g Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt
	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) twarożek naturalny 50 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Ciasto drożdżowe 100 g (MLE, GLU, JAJ)		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) 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 szynka pieczona 60 g Salatka jarzynowa /a3,9,10 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	mus owocowy 1 szt
	O.d.z ogr. subst pobudz.wy dz. sok u zolak. -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) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g Jabłko pieczone 100 g Ciasto drożdżowe 100 g (MLE, GLU, JAJ)		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) 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 szynka pieczona 60 g Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt
	O dla twostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g Jabłko pieczone 100 g Ciasto drożdżowe 100 g (MLE, GLU, JAJ)		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) 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 szynka pieczona 60 g Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt

		SUMA
2024-03-31 niedziela	Podstawowa OLK KOD:1	Energia [kcal] 2 588,60 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 95,40 Węglowodany ogółem [g] 350,20 Błonnik pokarmowy [g] 34,30 suma cukrów prostych [g] 53,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,30 Sód [mg] 2 647,50
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Energia [kcal] 2 853,50 Białko ogółem [g] 103,10 Tłuszcz [g] 92,20 Węglowodany ogółem [g] 425,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 suma cukrów prostych [g] 92,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,50 Sód [mg] 2 521,10
	La twostrawna OLK KOD: 2	Energia [kcal] 2 704,50 Białko ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 357,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 suma cukrów prostych [g] 53,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,80 Sód [mg] 2 624,10
	O.d.z ogr. subst pobudz.wy dz. sok u ziołak. -wętr/wrzod. KOD: 4	Energia [kcal] 2 662,20 Białko ogółem [g] 97,50 Tłuszcz [g] 85,30 Węglowodany ogółem [g] 396,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 86,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,50 Sód [mg] 2 429,20
	O dla twostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Energia [kcal] 2 662,60 Białko ogółem [g] 97,60 Tłuszcz [g] 85,30 Węglowodany ogółem [g] 396,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 86,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,80 Sód [mg] 2 446,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-31 niedziela	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyicy KOD: 6	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotow ane/a3 50 g (JAJ) ćwikła z chrzanem 100 g	Budyń b/c /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka pieczona 60 g Salatka jarzynowa /a3,9,10 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	sok pomidorowy 330ml 1 szt
	Płynna wzmożniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GL U, ŻYT)		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Sok owocowy 330 ml
	Papki wata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GL U, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	mus owocowy 1 szt
	Wegetariańska-eliminacyjna KOD: 11/WE	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham /a1,3,7 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) parówki sojowe 100 g ćwikła z chrzanem 100 g		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet sojowy 120 g (GLU, SO J) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Twaróg /A7/ 80 g (MLE, BIA) Salatka jarzynowa /a3,9,10 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	mus owocowy 1 szt
	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)

		SUMA
2024-03-31 niedziela	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Energia [kcal] 2 472,20 Białko ogółem [g] 108,70 Tłuszcz [g] 92,50 Węglowodany ogółem [g] 306,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 suma cukrów prostych [g] 50,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,50 Sód [mg] 2 631,80
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Energia [kcal] 2 057,30 Białko ogółem [g] 104,80 Tłuszcz [g] 73,50 Węglowodany ogółem [g] 248,90 Błonnik pokarmowy [g] 7,60 suma cukrów prostych [g] 52,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,90 Sód [mg] 1 551,20
	Paplowata OL KOD: 12	Energia [kcal] 2 433,00 Białko ogółem [g] 118,00 Tłuszcz [g] 80,60 Węglowodany ogółem [g] 312,10 Błonnik pokarmowy [g] 10,90 suma cukrów prostych [g] 84,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,90 Sód [mg] 1 700,40
	Wegetariańska-eliminacyjna KOD: 11/ME	Energia [kcal] 2 215,70 Białko ogółem [g] 105,40 Tłuszcz [g] 68,60 Węglowodany ogółem [g] 335,20 Błonnik pokarmowy [g] 51,10 suma cukrów prostych [g] 52,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,20 Sód [mg] 1 723,50
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	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