

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-01 poniedziałek	Podstawowa OLK KOD: 1	Platki 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 extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Jabłko 100 g Herbata 250 g		Ziemniaki 200 Pomi dorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) schab pieczony /a1/ 120 ml (GLU) Kompot owocowy 250 ml Salatka z buraczków z jabłkiem 150 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 338,40 Białko ogółem [g] 105,30 Tłuszcz [g] 65,40 Węglowodany ogółem [g] 356,60 Błonnik pokarmowy [g] 36,60 suma cukrów prostych [g] 56,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,70 Sód [mg] 2 950,90
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Platki 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) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Twarożek naturalny 100 g (MLE, BIA)	Ziemniaki 200 Pomi dorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) schab pieczony /a1/ 120 ml (GLU) Salatka z buraczków z jabłkiem 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 874,60 Białko ogółem [g] 129,70 Tłuszcz [g] 67,10 Węglowodany ogółem [g] 460,50 Błonnik pokarmowy [g] 38,80 suma cukrów prostych [g] 61,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,10 Sód [mg] 2 911,90
	Łańcuchowa OLK KOD: 2	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Jabłko 100 g Herbata 250 g		Pomi dorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) schab pieczony /a1/ 120 ml (GLU) Salatka z buraczków z jabłkiem 150 g Ziemniaki 200 Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Salata mix 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 409,80 Białko ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 70,50 Węglowodany ogółem [g] 361,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,40 suma cukrów prostych [g] 57,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,20 Sód [mg] 2 287,30
	O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. sok u zolażk.-wętr/wrzd. KOD: 4	Platki 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) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g		Pomi dorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) schab pieczony /a1/ 120 ml (GLU) Salatka z buraczków z jabłkiem 150 g Ziemniaki 200 Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Salata mix 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 441,80 Białko ogółem [g] 105,40 Tłuszcz [g] 70,50 Węglowodany ogółem [g] 366,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 suma cukrów prostych [g] 58,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,20 Sód [mg] 2 177,30
	O.d.łańcuchowa z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g		Pomi dorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) schab pieczony /a1/ 120 ml (GLU) Salatka z buraczków z jabłkiem 150 g Ziemniaki 200 Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Salata mix 35 g (GLU, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 174,50 Białko ogółem [g] 91,00 Tłuszcz [g] 62,60 Węglowodany ogółem [g] 329,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 40,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,80 Sód [mg] 1 857,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-01 poniedziałek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyicy KOD: 6	Platki 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 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)	Ziemniaki 200 Pomi dorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) schab pieczony /a1/ 120 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml Salatka z buraczków z jabłkiem 150 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Paszтет mięsno-warzywny 100 g (GLU, JAJ, ROS) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 468,30 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 70,00 Węglowodany ogółem [g] 365,50 Błonnik pokarmowy [g] 43,00 suma cukrów prostych [g] 44,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,30 Sód [mg] 2 998,20
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Pomi dorowa z ryżem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 105,70 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 68,00 Węglowodany ogółem [g] 268,70 Błonnik pokarmowy [g] 11,80 suma cukrów prostych [g] 65,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,40 Sód [mg] 1 538,00
	Papki wata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 150 g (MLE, BIA)	Ziemniaki 200 Pomi dorowa z ryżem /a1,7,9/ 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] 2 538,60 Białko ogółem [g] 110,20 Tłuszcz [g] 76,40 Węglowodany ogółem [g] 362,20 Błonnik pokarmowy [g] 16,00 suma cukrów prostych [g] 74,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70 Sód [mg] 2 223,50
	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
2024-04-02 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. grzegorza 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
2024-04-02 wtorek	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) twarożek naturalny 50 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g gruszki 100 g	Bulka drożdżowa /a 1,3,7 50 g (BIA, GLU, JAJ)	Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) pzy z mięsem /a1,3 400 g (GLU) Warzywa duszone 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel z cukrem 150 ml	Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 509,50 Białko ogółem [g] 79,00 Tłuszcz [g] 79,30 Węglowodany 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
	Łatwostawna 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) Pasta z twarogu 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. grzegorza 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 Węglowodany 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.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. soku ziołak. -węjt/wirzod. KOD: 4	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Salata mix 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		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 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 Węglowodany 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
	Oci.Łatwostawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Salata mix 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		Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Pieczewo okiszowe 35 g (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 127,10 Białko ogółem [g] 92,90 Tłuszcz [g] 63,10 Węglowodany 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
	O.d.z ogr. przysw. węglowodanów-w cukrzyjcy 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) 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. grzegorza 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-02 wtorek	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 072,90 Białko ogółem [g] 90,10 Tłuszcz [g] 74,00 Węglowodany ogółem [g] 246,20 Błonnik pokarmowy [g] 10,90 suma cukrów prostych [g] 55,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,40 Sód [mg] 1 828,30
	Papkováta OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Jarzynowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Sucharki /a1,7 30 g (GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 414,00 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
2024-04-03 środa	Podstawowa OLK KOD:1	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Ser topiony /a7/ 50 g (MLE, BIA) Mandarynki 120 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] 2 374,50 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 88,20 Węglowodany ogółem [g] 310,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 46,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Sód [mg] 3 545,90
	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 120 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	gofry 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] 2 658,60 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 69,70 Węglowodany ogółem [g] 412,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 suma cukrów prostych [g] 88,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,20 Sód [mg] 3 992,30
	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 120 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] 2 315,00 Białko ogółem [g] 97,00 Tłuszcz [g] 67,40 Węglowodany ogółem [g] 345,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 61,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,30 Sód [mg] 4 009,00

2024-04-03 środa

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. sok u zolałk.-wętr/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] 2 343,60 Białko ogółem [g] 97,70 Tłuszcz [g] 64,70 Węglowodany ogółem [g] 357,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 suma cukrów prostych [g] 58,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,00 Sód [mg] 3 900,10
O.d.lałowstawa z ograniczeni em 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] 2 073,30 Białko ogółem [g] 83,60 Tłuszcz [g] 57,70 Węglowodany ogółem [g] 319,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,20 suma cukrów prostych [g] 43,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,20 Sód [mg] 3 756,70
O.d.z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyży 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 120 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] 2 348,30 Białko ogółem [g] 102,70 Tłuszcz [g] 73,60 Węglowodany ogółem [g] 339,20 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 suma cukrów prostych [g] 37,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,80 Sód [mg] 4 066,40
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Krupnik ryżowy 400 ml (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 pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 059,50 Białko ogółem [g] 89,00 Tłuszcz [g] 64,00 Węglowodany ogółem [g] 267,20 Błonnik pokarmowy [g] 12,60 suma cukrów prostych [g] 55,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 Sód [mg] 3 801,30
Papko 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 ryżowy 400 ml (GLU, SEL, GOR) Udziec z indyka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)	Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) Sucharki /a1,7 30 g (GLU)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 400,60 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 75,20 Węglowodany ogółem [g] 329,40 Błonnik pokarmowy [g] 11,60 suma cukrów prostych [g] 74,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,90 Sód [mg] 3 980,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-03 środa	Plyma z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1, 7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1, 7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1, 7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)	Energia [kcal] 1 034,70 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 206,90 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00
	Podstawowa OLK KOD: 1	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 Węglowodany 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	Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, GLU, JAJ)	Barszcz biały na zakwasie /a7, 9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR, ŻYT) Pierogi leniwe 200 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) mus dynia, j abiko, banan 1 szt Kompot ow ocowy 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] 2 437,10 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 79,80 Węglowodany ogółem [g] 328,30 Błonnik pokarmowy [g] 23,10 suma cukrów prostych [g] 52,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,30 Sód [mg] 4 216,50
	2024-04-04 czwartek	Ławostrawna 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
	O.d.z ogr. subst pobudz. wy dz. sok u zolajk. -węjt/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) 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) Kompot ow ocowy 250 ml		Bułka 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-04 czwartek	O d. latwostrawna 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 oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ryz 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 cukrzyjcy 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	ciasto drożdżowe b/c 80 g (MLE, GLU, JAJ)	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	Jabiko 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] 2 588,60 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 98,30 Węglowodany ogółem [g] 342,00 Błonnik pokarmowy [g] 45,10 suma cukrów prostych [g] 30,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,70 Sód [mg] 4 840,00
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 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
	Papko wata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	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
	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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-05 piątek	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 extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowe ane/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, ROS) 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] 2 336,20 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 74,30 Węglowodany ogółem [g] 345,80 Błonnik pokarmowy [g] 34,80 suma cukrów prostych [g] 46,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,50 Sód [mg] 1 928,60
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homonaturalny 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g	jogurt owocowy /a7/ 1 szt (MLE, BIA)	Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROS) 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 ffromage /a7/ 40 g Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 818,30 Białko ogółem [g] 101,60 Tłuszcz [g] 90,80 Węglowodany ogółem [g] 407,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,00 suma cukrów prostych [g] 93,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 Sód [mg] 1 972,00
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowe ane/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)	Energia [kcal] 2 258,20 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 67,90 Węglowodany ogółem [g] 338,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 suma cukrów prostych [g] 48,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,80 Sód [mg] 2 664,30
	O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. sok z ziółek. -wętr/wzrod. KOD:4	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) ser ffromage /a7/ 40 g 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] 2 306,30 Białko ogółem [g] 91,00 Tłuszcz [g] 67,60 Węglowodany ogółem [g] 349,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 suma cukrów prostych [g] 65,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,30 Sód [mg] 2 689,90
	O dla twostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) ser ffromage /a7/ 40 g 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) poledwica drobiowa 80 g (MLE, GLU, SEL, SOJ) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g	pieczywo okiszowe 0 szt (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 006,60 Białko ogółem [g] 72,40 Tłuszcz [g] 61,40 Węglowodany ogółem [g] 299,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 suma cukrów prostych [g] 47,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,10 Sód [mg] 2 217,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-05 piątek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotow ane/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] 2 245,10 Białko ogółem [g] 101,40 Tłuszcz [g] 68,10 Węglowodany ogółem [g] 336,40 Błonnik pokarmowy [g] 39,00 suma cukrów prostych [g] 38,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,60 Sód [mg] 2 712,40
	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 /a1,3,7/ 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
	Papkiowata 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 /a1,3,7/ 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 inwizid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	Sucharki /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
2024-04-06 sobota	Podstawowa OLK KOD:1	Kakao na mleku /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham /a1/ 50 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 50 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) 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, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 118,00 Białko ogółem [g] 88,50 Tłuszcz [g] 76,60 Węglowodany ogółem [g] 281,90 Błonnik pokarmowy [g] 20,00 suma cukrów prostych [g] 52,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,50 Sód [mg] 4 061,20

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80g (GLU) Ogórek kiszony 100g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Gulaszowa z ziemniakami 400g (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryż z jabłkami z sosem waniliowym /a7/ 400g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30g	Bulka pszenna 100g /a1/ 100g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g Szynka konserwowa premium 60g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor koktajlowy 100g Herbata 250g	Mus owocowy 100g (MLE)	Energia [kcal] 2 278,90 Białko ogółem [g] 91,30 Tłuszcz [g] 77,40 Węglowodany ogółem [g] 314,40 Błonnik pokarmowy [g] 17,80 suma cukrów prostych [g] 52,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,50 Sód [mg] 3 954,80
Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) masło extra 10g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80g (GLU) Salata mix 35g (GLU, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt		Gulaszowa z ziemniakami 400g (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryż z jabłkami z sosem waniliowym /a7/ 400g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenny 100g (GLU) tłuszcz roślinny 20g Szynka konserwowa premium 60g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100g Herbata 250g	Mus owocowy 100g (MLE)	Energia [kcal] 2 182,20 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 81,60 Węglowodany ogółem [g] 284,10 Błonnik pokarmowy [g] 17,40 suma cukrów prostych [g] 52,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,00 Sód [mg] 3 435,60
O.d.z ogr. slobst pobudz.wy.dz. soku ziołak. -wzgl.wirzod. KOD: 4	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) masło extra 10g (MLE, BIA) poledwica premium 60g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Salata mix 35g (GLU, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt		Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryż z jabłkami z sosem waniliowym /a7/ 400g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenny 100g (GLU) tłuszcz roślinny 20g Szynka konserwowa premium 60g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100g Herbata 250g	Mus owocowy 100g (MLE)	Energia [kcal] 2 027,40 Białko ogółem [g] 89,70 Tłuszcz [g] 55,60 Węglowodany ogółem [g] 302,40 Błonnik pokarmowy [g] 17,00 suma cukrów prostych [g] 52,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,30 Sód [mg] 3 439,40
O dlatwostrawna z ograniczeni em tluszczu KOD: 3	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) masło extra 10g (MLE, BIA) poledwica premium 60g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Salata mix 35g (GLU, GOR)		Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryż z jabłkami z sosem waniliowym /a7/ 400g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenny 100g (GLU) tłuszcz roślinny 20g Szynka konserwowa premium 60g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100g Herbata 250g	Mus owocowy 100g (MLE)	Energia [kcal] 1 967,40 Białko ogółem [g] 85,40 Tłuszcz [g] 53,60 Węglowodany ogółem [g] 296,20 Błonnik pokarmowy [g] 17,00 suma cukrów prostych [g] 46,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,10 Sód [mg] 3 376,40
O.d.z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w.cukrzyicy KOD: 6	Chleb graham 70g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30g (GLU, ŻYT) masło extra 10g (MLE, BIA) poledwica premium 60g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata b/c 250ml 250 ml	Pieczywo kuk-ryżowe 30g	Gulaszowa z ziemniakami 400g (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Ryż z jabłkami z sosem waniliowym /a7/ 400g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120g	Chleb graham 70g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20g Szynka konserwowa premium 60g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100g	Energia [kcal] 1 930,90 Białko ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 59,80 Węglowodany ogółem [g] 276,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 suma cukrów prostych [g] 32,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,80 Sód [mg] 3 585,10

2024-04-06 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-06 sobota	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ZYT)		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, ZYT)	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 mi odem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ZYT)	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, ZYT)	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
2024-04-07 niedziela	Podstawowa OLK KOD:1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) 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, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka pieczona 60 g Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 339,50 Białko ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 305,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 58,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,70 Sód [mg] 2 393,80
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Wędlina schabowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor kok tajlowy 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, ZYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka pieczona 60 g Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 526,20 Białko ogółem [g] 108,10 Tłuszcz [g] 87,90 Węglowodany ogółem [g] 342,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 suma cukrów prostych [g] 60,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,20 Sód [mg] 2 347,40
	La twostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) masło extra 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, ZYT) 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 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 326,80 Białko ogółem [g] 100,20 Tłuszcz [g] 85,50 Węglowodany ogółem [g] 307,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 54,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,30 Sód [mg] 2 365,40

2024-04-07 niedziela

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
O.d.z ogr. subst.pobudz.wydz. sok u zolałk. -wajtr/wrzod. KOD: 4	Kawa z ml ekciem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Wędlina schabowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Zupa grysi kowa 400 ml (GLU) udziec z kurczaka gotowany/a1 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka pieczona 60 g Sałatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 212,80 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 76,60 Węglowodany ogółem [g] 303,30 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 suma cukrów prostych [g] 53,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,60 Sód [mg] 2 005,60
O.d.latwostawna z ograniczeni em tluszczu KOD: 3	Herbata 250 g Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Wędlina schabowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Zupa grysi kowa 400 ml (GLU) udziec z kurczaka gotowany/a1 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka pieczona 60 g Sałatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g	Pieczywo okiszowe 35 g (GLU, ORZ)	Energia [kcal] 2 170,60 Białko ogółem [g] 90,00 Tłuszcz [g] 73,00 Węglowodany ogółem [g] 282,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 suma cukrów prostych [g] 38,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,20 Sód [mg] 1 914,80
O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyicy KOD: 6	Kawa z ml ekciem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Wędlina schabowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Sałatka 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) Sałatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny 20 g szynka pieczona 60 g Sałatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g	Energia [kcal] 2 447,40 Białko ogółem [g] 108,50 Tłuszcz [g] 92,90 Węglowodany ogółem [g] 318,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 60,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,90 Sód [mg] 2 496,60
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Zupa grysi kowa 400 ml (GLU) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Energia [kcal] 2 062,30 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 grysi kowa 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 /a1,3,7/ 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-07 niedziela	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)	Energia [kcal] 994,80 Białko ogółem [g] 25,80 Tłuszcz [g] 10,00 Węglowodany ogółem [g] 200,10 Błonnik pokarmowy [g] 3,60 suma cukrów prostych [g] 0,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Sód [mg] 9,00