

	1	2	3	4	5	6	7
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-24 poniedziałek	Podstawowa OLK KOD: 1		Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 60 g Salata mix 35 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 016,8 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 166,3 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Cholesterol [mg] 177,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 7,8
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kisiel z cukrem 150 ml	Żurek z ziemniakami 400 ml /a7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Naleśniki z serem i sosem jagodowym 300 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krakowska 60 g Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,9 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Cholesterol [mg] 152,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 101,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,2 Sól [g] 6,9
	Łatwostrawna OLK KOD: 2		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym 350 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z marchwi 150 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krakowska 60 g Salata mix 35 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 968,3 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 153,6 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Cholesterol [mg] 233,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 68 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 10,3
	O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku żołądk.-wątł/wrzod. KOD: 4		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym 350 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z marchwi 150 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Kielbasa krakowska 60 g Salata mix 35 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 020,8 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 154,1 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Cholesterol [mg] 233,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 70 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,6 Sól [g] 10,3

O d. łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka gotowana extra 50 g (BIA, GLU) Serek almette 30 g (BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym 350 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z marchwi 150 g (MLE, BIA) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krakowska 60 g Salata mix 35 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 554,7 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 128,5 Węglowodany ogółem [g] 274,1 Cholesterol [mg] 205,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,4 Sól [g] 9,7
O d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyicy KOD: 6	Kasza manna 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) Pasta z tuńczyka 90 g (MLE, JAJ, SEL, RYB) Serek almette 30 g (BIA) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krakowska 60 g Salata mix 35 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 059,3 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 165 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Cholesterol [mg] 171,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 9,8
Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Jogurt naturalny /a7/ 150 g (MLE, BIA)	Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z kurczaka 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 dynia,jabłko,banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,8 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 280,6 Cholesterol [mg] 555 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 8,3
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,6 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Cholesterol [mg] 536,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 69 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 22,2 Sól [g] 582,3

2024-06-24 poniedziałek	Plyma 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)	Wartość energetyczna[kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Cholesterol [mg] Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
	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) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 g		Grochowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Klopsiki cielęce 80 g (GLU, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z zielonym ogórkiem 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 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	sok owocowy 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 918,2 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 140,8 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Cholesterol [mg] 151,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 17,1 Sól [g] 8,5
	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 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g	bułka drożdżowa z nadzieniem /a1,3,7 1 szt (BIA, GLU, JAJ)	Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Klopsiki cielęce 120 g (GLU, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g	sok owocowy 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 068,1 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 140,4 Węglowodany ogółem [g] 366 Cholesterol [mg] 188,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 92,4 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 22,4 Sól [g] 6,9
2024-06-25 wtorek	Łatwostrawna 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 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Klopsiki cielęce 80 g (GLU, GOR) 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/p 15 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	sok owocowy 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 691,5 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 133,8 Węglowodany ogółem [g] 304,4 Cholesterol [mg] 153,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 20,4 Sól [g] 8,4

2024-06-25 wtorek

O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku zółądk.-wajr/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) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Klopsiki cielęce 80 g (GLU, GOR) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	sok owocowy 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 614,9 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 126,1 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Cholesterol [mg] 146,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16 Sól [g] 7,1
O d.lawostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Klopsiki cielęce 80 g (GLU, GOR) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Pieczywo orkiszowe 35 g (GLU, ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 741,9 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 125,9 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Cholesterol [mg] 130,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 14,7 Sól [g] 8,4
O.d. z ogr. łatw 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) Twarożek 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g	Wafle ryżowe 30 g	Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Klopsiki cielęce 80 g (GLU, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z zielonym ogórkiem 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 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	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 781,8 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 141,5 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Cholesterol [mg] 161,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 45 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,2 Sól [g] 9,2
Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka 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)	sok owocowy 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,1 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Cholesterol [mg] 571,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,6 suma cukrów prostych [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,3 Sól [g] 6,5

2024-06-25 wtorek	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka 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	Wartość energetyczna[kcal] 2 046,3 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 246,6 Cholesterol [mg] 539,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,9 suma cukrów prostych [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,7 Sól [g] 6,3
	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)	Wartość energetyczna[kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Cholesterol [mg] Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
2024-06-26 środa	Podstawowa OLK KOD: 1	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pasta z bakłażana z pomidorem 80 g Herbata 250 g		Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszotto mięsem i warzywami 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/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Ogórek zielony 100 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 092,3 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 164,4 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Cholesterol [mg] 230,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 45 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,9 Sól [g] 8,9
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pasta z bakłażana z pomidorem 80 g Herbata 250 g	Arbuz 120 g	Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Knedle z truskawkami 350g /a3/ 350 g (MLE, BIA, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Budyń czekoladowy 150 ml (MLE, BIA)	Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 078,4 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 147,3 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Cholesterol [mg] 238,3 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,9 Sól [g] 7,9

2024-06-26 środa

<p>Łatwostrawna OLK KOD: 2</p>	<p>Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pasta z bakłażana z pomidorem 80 g Herbata 250 g</p>		<p>Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszotto mięsem i warzywami 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml</p>		<p>Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Pomidor 100 g Herbata 250 g</p>	<p>mus dynia,jabłko,banan 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 113,3 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 162,4 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Cholesterol [mg] 225,6 Blonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 23,2 Sól [g] 7,8</p>
<p>O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziółek-wajr/wrzod. KOD: 4</p>	<p>Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pasta z bakłażana z pomidorem 80 g Herbata 250 g</p>		<p>Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszotto mięsem i warzywami 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml</p>		<p>Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Pomidor 100 g Herbata 250 g</p>	<p>mus dynia,jabłko,banan 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 153,3 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 162,8 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Cholesterol [mg] 225,6 Blonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 7,8</p>
<p>O d.łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3</p>	<p>Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pasta z bakłażana z pomidorem 80 g Herbata 250 g</p>		<p>Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszotto mięsem i warzywami 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml</p>		<p>Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Pomidor 100 g Herbata 250 g</p>	<p>mus dynia,jabłko,banan 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 200,7 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 163,6 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Cholesterol [mg] 225,6 Blonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 8,2</p>
<p>O.d.z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyicy KOD: 6</p>	<p>Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka konserwowa premium 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pasta z bakłażana z pomidorem 80 g Herbata b/c 250ml 250 ml</p>	<p>Jabłko 100 g</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszotto mięsem i warzywami 300 g (MLE, SEL, GLU) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml</p>	<p>budyń czekoladowy b/c 150 g (MLE, BIA)</p>	<p>Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Ogórek zielony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml</p>	<p>sok pomidorowy 330ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 213,2 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 168 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Cholesterol [mg] 241,1 Blonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 24,8 Sól [g] 9,3</p>

2024-06-26 środa	Paplowata OLK KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z kurczaka 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)	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,3 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Cholesterol [mg] 555 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 6,3
	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) Udziec z kurczaka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,7 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Cholesterol [mg] 523 Błonnik pokarmowy [g] 11,3 suma cukrów prostych [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 14,8 Sól [g] 5,8
	Płynna z modyfikacją inwizyd. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)			Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU)	sucharki 40g 40 g (GLU)
2024-06-27 czwartek	Podstawowa OLK KOD:1	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beskidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem i rzodkiewką 100 g		Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, BIA, GLU) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka jarzynowy ogródek 100 g (GLU) Herbata 250 g	sok owocowy 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 916,2 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 164,5 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Cholesterol [mg] 209,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,9 Sól [g] 9,4

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 beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor koktajlowy 100 g	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, BIA, GLU) Pierogi leniwe 200 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) banan 100 g Kompot owocowy 250 ml	Gofry z dżemem 100 g (GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka jarzynowy ogródek 100 g (GLU) Herbata 250 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 121 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 153,4 Węglowodany ogółem [g] 361 Cholesterol [mg] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 98,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16 Sól [g] 9,3
Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g		Krupnik ryżowy 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka jarzynowy ogródek 100 g (GLU) Herbata 250 g	sok owocowy 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 633,4 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 139,7 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Cholesterol [mg] 158,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 9,6 Sól [g] 9,5
O.d.z ogr. substj pobudz.wydz. soku ziołak.-wajtr/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 beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g		Krupnik ryżowy 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) 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/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 503 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 123,6 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Cholesterol [mg] 158,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 9,8 Sól [g] 9
O d łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Szynka beszkidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pomidor 100 g		Krupnik ryżowy 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) 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/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 483 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 123,6 Węglowodany ogółem [g] 278,8 Cholesterol [mg] 158,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 9,8 Sól [g] 9

2024-06-27 czwartek	O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy 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 beskidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Surówka z ogórkiem i rzodkiewką 100 g	Pieczyczo kuk-ryzowe 30 g	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, BIA, GLU) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g (GLU, SEL, GOR) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Maślanka a7 120 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka jarzynowy ogródek 100 g (GLU) Herbata b/c 250ml 250 ml	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 850,3 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 151 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Cholesterol [mg] 171,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 10,9 Sól [g] 12,5
	Papkováta OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) udziec z kurczaka 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,9 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 275,4 Cholesterol [mg] 551 Błonnik pokarmowy [g] 10,8 suma cukrów prostych [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,1 Sól [g] 6,5
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) udziec z kurczaka 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,9 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 244,8 Cholesterol [mg] 527 Błonnik pokarmowy [g] 10,8 suma cukrów prostych [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,2 Sól [g] 6
	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)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Cholesterol [mg] Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8

2024-06-28 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 gotowane/a3 50 g (JAJ) Salatka z pomidora i ogórka k. 100 g Herbata 250 g		Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Surówka meksykańska 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 20 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 150,5 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 168,7 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Cholesterol [mg] 608,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 5,4
	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 homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU) 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, ROŚ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynki 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) ser fromage /a7/ 40 g (GLU) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 364,7 Cholesterol [mg] 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 104,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 23,9 Sól [g] 4,5
	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 gotowane/a3 50 g (JAJ) salatka z pomidora i sałaty 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, ROŚ) 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/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 786,4 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 130 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Cholesterol [mg] 578,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,1 Sól [g] 5,3
	O.d.z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk.-wąt./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) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) 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, ROŚ) 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 dynia,jabłko,banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,1 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Cholesterol [mg] 255,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,5 Sól [g] 5

2024-06-28 piątek

O d. łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE, BIA) 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, ROŚ) 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) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g	pieczywo orkiszowe 0,35 szt (GLU, ORZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 178,6 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Cholesterol [mg] 240,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 14,4 Sól [g] 5,6
O d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyży KOD: 6	Ryż na mleku /a7/ 350 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Salatka z pomidora i ogórka k. 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g (BIA)	Szpinakowa z zacierką /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Pulpet rybny /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ, RYB, ROŚ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka meksykańska 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Mandarynki 100 g	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 807,6 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 133,2 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Cholesterol [mg] 588,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 62 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19 Sól [g] 6,1
Papkowata 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 kurczaka gotowany z warzywami 150 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)	Wartość energetyczna [kcal] 2 286,1 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Cholesterol [mg] 565,4 Błonnik pokarmowy [g] 11,3 suma cukrów prostych [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 5,4
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 kurczaka 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)	Wartość energetyczna [kcal] 2 021,8 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 242,3 Cholesterol [mg] 547,4 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 59 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,5 Sól [g] 5,1

2024-06-28 piątek	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)	Wartość energetyczna[kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Cholesterol [mg] Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
	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) Surówka z ogórkiem i rzodkiewką 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 732,2 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 145,5 Węglowodany ogółem [g] 281,8 Cholesterol [mg] 241,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 21 Sól [g] 6,9
	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) pasztet drobiowy 80 g (GLU) Rzodkiewka 100 g	gruszka 100 g	Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 755,3 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 137,3 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Cholesterol [mg] 233,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 20,5 Sól [g] 5,8
2024-06-29 sobota	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) pasztet drobiowy 80 g (GLU) Sałata mix 35 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenny 100 g (GLU) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 695,6 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 143,8 Węglowodany ogółem [g] 272,8 Cholesterol [mg] 241,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 24,1 Sól [g] 6,3

2024-06-29 sobota

O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku żołądk.-wajtr/wrzod. KOD: 4	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Salata mix 35 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenny 100 g (GLU) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 726,3 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 126,3 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Cholesterol [mg] 163,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 13,7 Sól [g] 5,3
O d.latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) masło extra 10 g (MLE, BIA) Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Salata mix 35 g		Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenny 100 g (GLU) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 666,3 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 124,3 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Cholesterol [mg] 155,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 13,1 Sól [g] 5,1
O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g (GLU, JAJ, ROŚ) Surówka z ogórkiem i rzodkiewką 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata b/c 250ml 250 ml	gruszka 100 g	Gulaszowa z ziemniakami 400 g (MLE, BIA, SEL, GLU) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 801,9 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 137 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Cholesterol [mg] 167,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,4 Sól [g] 5,8
Paplowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) udziec z kurczaka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok owocowy 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,6 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Cholesterol [mg] 563,8 Błonnik pokarmowy [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 4,1

2024-06-29 sobota	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) udziec z kurczaka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok owocowy 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 074,6 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 254,3 Cholesterol [mg] 539,8 Błonnik pokarmowy [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,6 Sól [g] 3,6
	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)	Wartość energetyczna[kcal] 1 069,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 214,8 Cholesterol [mg] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8
2024-06-30 niedziela	Podstawowa OLK KOD:1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Salatka z pomidora i cebuli 100 g Herbata 250 g		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyinka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	sok owocowy 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 765,3 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 149,7 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Cholesterol [mg] 242,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 6,4
	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) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor koktajlowy 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty /a1,3/ 30 g (BIA, GLU)	Bulka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyinka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g	sok owocowy 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 946,8 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 148,6 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Cholesterol [mg] 250,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 6,5

2024-06-30 niedziela

Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Sałatka z pomidora i cebuli 100 g		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 120 g (GLU, SEL) Sałatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g	sok owocowy 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 732,6 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 145,3 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Cholesterol [mg] 239,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,6 Sól [g] 6,3
O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziółek-wajr/wrzod. KOD: 4	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec z kurczaka pieczony 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/p 15 g Szyńka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g	sok owocowy 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 633,5 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 137,2 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Cholesterol [mg] 201,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,2 Sól [g] 5,6
O d.latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Herbata 250 g Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Udziec z kurczaka pieczony 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/p 15 g Szyńka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g	Pieczywo orkiszowe 35 g (GLU, ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 760,4 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 137 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Cholesterol [mg] 185,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20 Sól [g] 6,9
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) Kielbasa krotoszyńska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, 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/p 15 g Szyńka z indyka 80 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 924,3 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 153,1 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Cholesterol [mg] 250,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 28,7 Sól [g] 6,6

2024-06-30 niedziela	Papkwata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)	Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA)	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok owocowy 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 461,5 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Cholesterol [mg] 620,6 Błonnik pokarmowy [g] 8,1 suma cukrów prostych [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 5,1
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT)		Zupa grysikowa 400 ml (GLU) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL)		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT)	sok pomidorowy 330ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 124,9 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 241,5 Cholesterol [mg] 588,6 Błonnik pokarmowy [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,8 Sól [g] 5,1
	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)	Wartość energetyczna[kcal] 1 027,2 Białko ogółem [g] 22,2 Tłuszcz [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 207,4 Cholesterol [mg] Błonnik pokarmowy [g] 6,8 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8