

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|--|--|-------------------|--|--------------------------|--|-------------------------|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2025-01-27 poniedziałek | Podstawowa OLK KOD: 1 | Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ZYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko 100 g Herbata 250 g | | Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ZYT) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Surówka wiosenna 150 g Kasza pęczak na sypkę 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka O. Grzegorza 60 g (GLU, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g | Mus owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 382,6 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 363 Cholesterol [mg] 147,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe jednonienujące ogółem [g] 17,3 Sól [g] 7,2 |
| | Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1 | Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko 100 g Herbata 250 g | Kisiel b/c 150 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ZYT) Kopytka na słodko 200 g /a1,3/ 200 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml | Krakersy /a1/ 30 g (GLU) | Chleb graham /a1,3,7/ 100 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka O. Grzegorza 60 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g | Mus owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 333,4 Białko ogółem [g] 68,4 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 397,7 Cholesterol [mg] 166,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 109,2 Kwasy tłuszczowe jednonienujące ogółem [g] 13,4 Sól [g] 4,7 |
| | Łatwostrawna OLK KOD: 2 | Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko 100 g Herbata 250 g | | Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Kasza pęczak na sypkę 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka O. Grzegorza 60 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g | Mus owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 285 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 341 Cholesterol [mg] 216,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe jednonienujące ogółem [g] 17,3 Sól [g] 8,3 |
| | O.d.z ogr. subst. pobudz.wydz. soku zolak-wajr/wrzod. KOD: 4 | Herbata 250 g Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g | | Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Kasza pęczak na sypkę 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ZYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka O. Grzegorza 60 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g | Mus owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 086,4 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Cholesterol [mg] 188,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe jednonienujące ogółem [g] 15,2 Sól [g] 7,4 |

2025-01-27 poniedziałek

| | | | | | | | |
|--|---|---------------------------|---|--|--|----------------------------------|---|
| O d. łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3 | 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) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g | | Jarzynowa z ziemniakami /a1,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Marchew z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Kasza pęczak na sytko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka O. Grzegorza 60 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata 250 g | Mus owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 337,5 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Cholesterol [mg] 216,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 8,2 |
| O d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyży KOD: 6 | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Twarożek 80 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Kisiel b/c 150 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Gulasz drobiowy mięso duszone 200 g (GLU) Surówka wiosenna 150 g Kasza pęczak na sytko 200 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Krakersy /a1/ 30 g (GLU) | Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka O. Grzegorza 60 g (GLU, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 235,9 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Cholesterol [mg] 190,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,6 Sól [g] 8,2 |
| Papkowata OL KOD: 12 | Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) Herbata 250 g | Chrupki kukurydziane 20 g | Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) udziec z kurczaka 100 g | Biszkopty /a1,3/ 30 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | Mus owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 520,6 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Cholesterol [mg] 545,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,1 Sól [g] 4 |
| Płynna wzmocniona OLK KOD: 14 | Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) Herbata 250 g | | Barszcz czerwony z ziemniakami /a1,7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) udziec z kurczaka 100 g | | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | sok warzywny 1 szt (SEL) | Wartość energetyczna[kcal] 2 183 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Cholesterol [mg] 529,4 Błonnik pokarmowy [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,7 Sól [g] 3,7 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|--|--|-----------------------------|--|-------------------------|---|
| 2025-01-27 poniedziałek | Płynna z modyfikacją indywid. - kleikowa KOD: 13/M | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) Herbata 250 g | | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | | Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml (GLU) | sucharki 40g 40 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 1 089,8 Białko ogółem [g] 23,2 Tłuszcz [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 219,8 Cholesterol [mg] Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone 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) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Serek almette 30 g (BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 g | | Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kotlet z jaja smażony 120 g (GLU, JAJ) Surówka porowa w sosie 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 węgierska 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g | Mus owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 489,9 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Cholesterol [mg] 851,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 31,9 Sól [g] 10,6 |
| | 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) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Serek almette 30 g (BIA) pomarańcza 100 g Herbata 250 g | bułka drożdżowa z nadzieniem /a1,3,7 1 szt (BIA, GLU, JAJ) | Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Filet drobiowy w panierce /a1,3 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z bułką tartą /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml | jogurt naturalny 100g 1 szt | Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka węgierska 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g | Mus owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 722,8 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 376 Cholesterol [mg] 214,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 27,7 Sól [g] 9,6 |
| 2025-01-28 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) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Serek almette 30 g (BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 g | | Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) 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 węgierska 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g | Mus owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 261,8 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 292 Cholesterol [mg] 211,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 9,4 |

2025-01-28 wtorek

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|----------------------------------|---|
| O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku żołądk.-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) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Serek almette 30 g (BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 g | | Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, 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 | Mus owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,7 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Cholesterol [mg] 199,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,5 Sól [g] 9,6 |
| O d.latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3 | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Serek almette 30 g (BIA) Salata mix 35 g Herbata 250 g | | Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, 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 | Mus owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,7 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Cholesterol [mg] 199,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,5 Sól [g] 9,6 |
| O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6 | Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Pasta z łososia 90 g (JAJ, SEL, RYB) Serek almette 30 g (BIA) Salata mix 35 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Kefir /a7 120 g (BIA) | Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) Kurczak gotowany 140 g (GLU, SEL, GOR) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka porowa w sosie 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Wafle ryżowe 30 g | Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o.grzegorza 60 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Salatka węgierska 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,6 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Cholesterol [mg] 221,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 21,3 Sól [g] 10,8 |
| Papkowata 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) | Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) udziec z kurczaka 100 g | Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | Mus owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,9 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Cholesterol [mg] 553,4 Błonnik pokarmowy [g] 11,6 suma cukrów prostych [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,4 Sól [g] 4,1 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|---|------------------|--|---------------------------|---|-----------------------------------|--|
| 2025-01-28 wtorek | Płynna wzmocniona OLK KOD: 14 | Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) | | Krupnik /a1,9/ 400 ml (SEL, GLU) udziec z kurczaka 100 g | | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | sok warzywny 1 szt (SEL) | Wartość energetyczna[kcal] 1 961,3 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 236,7 Cholesterol [mg] 521,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,4 suma cukrów prostych [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 14,7 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] 631 Błonnik pokarmowy [g] 7 suma cukrów prostych [g] 0,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8 |
| 2025-01-29 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/ 30g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka premium konserwowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata 250 g | | Kapuśniak z białej i kiszzonej kapusty 400 ml (GLU, SEL) wątróbka drobiowa duszona 150 g (MLE, BIA, GLU) Surówka bułgarska z papryką 150 g Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g | mus dynia,jabłko,banan 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 345,5 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Cholesterol [mg] 631 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 7,7 |
| | Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1 | Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka premium konserwowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 g | galaretka 250 ml | Zupa z zielonego groszku /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Ryż z sosem truskawkowym 350 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml | Chrupki kukurydziane 30 g | Chleb graham /a1,3,7 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g | mus dynia,jabłko,banan 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 232,7 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 347,1 Cholesterol [mg] 101,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 8,8 Sól [g] 5,3 |

2025-01-29 środa

| | | | | | | | |
|---|--|---------------|--|---------------------------|---|------------------------------|---|
| Łatwostrawna OLK KOD: 2 | Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka premium konserwowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 g | | Zupa z zielonego groszku /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) wątróbka drobiowa duszona 150 g (MLE, BIA, GLU) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata 250 g | mus dynia,jabłko,banan 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 210 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Cholesterol [mg] 624,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,1 Sól [g] 6,3 |
| O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku żołądk.-wątr/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) szynka premium konserwowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt Pomidor 100 g Herbata 250 g | | Zupa z zielonego groszku /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno - jarzynowe /a9/ 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g | mus dynia,jabłko,banan 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 240,2 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Cholesterol [mg] 173,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 6 |
| O d łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3 | Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka premium konserwowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Pomidor 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 g | | Zupa z zielonego groszku /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno - jarzynowe /a9/ 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g | mus dynia,jabłko,banan 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 264,3 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Cholesterol [mg] 173,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 6,1 |
| O.d.z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyki KOD: 6 | Makaron na mleku /a1,3,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka premium konserwowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) jogurt naturalny 100g 1 szt papryka mix 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | gruszka 100 g | Zupa z zielonego groszku /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Risotto mięsno - jarzynowe /a9/ 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Chrupki kukurydziane 30 g | Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z koperkiem /a7/ 100 g (MLE, BIA) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | sok pomidorowy 330ml 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 381,3 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Cholesterol [mg] 173,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 6,5 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|--|--|--|--|--|---|--|--|
| 2025-01-29 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) |
| 2025-01-30 czwartek | Podstawowa OLK KOD:1 | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka wieprzowa gotowana extra 40 g (GLU) ser fromage /a7/ 40 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 250 g | | Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g | mus dynia,jabłko,banan 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,9 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 273 Cholesterol [mg] 183,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 29,2 Sól [g] 6,9 |

2025-01-30 czwartek

| | | | | | | | |
|--|--|------------------|---|--|--|---|--|
| 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) szynka wieprzowa gotowana extra 40 g (GLU) ser fromage /a7/ 40 g (GLU) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g | Mandarynki 100 g | Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Nuggetsy z kurczaka 120 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Surówka z czerwonej kapusty 150 g frytki 200 g Kompot owocowy 250 ml | Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ) | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g | mus dynia,jabłko,banan 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,5 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Cholesterol [mg] 228,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 7,3 |
| 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) szynka wieprzowa gotowana extra 40 g (GLU) ser fromage /a7/ 40 g (GLU) Salata 35 g Herbata 250 g | | Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g | mus dynia,jabłko,banan 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,9 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Cholesterol [mg] 183,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 7,1 |
| O.d.z ogr. substj pobudz.wydz. soku ziołqdk.-wajtr/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) szynka wieprzowa gotowana extra 40 g (GLU) ser fromage /a7/ 40 g (GLU) Salata 35 g Herbata 250 g | | Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, 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 szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g | mus dynia,jabłko,banan 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,1 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Cholesterol [mg] 271,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 21,2 Sól [g] 9,1 |
| O d łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3 | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka wieprzowa gotowana extra 40 g (GLU) ser fromage /a7/ 40 g (GLU) Salata 35 g | | Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pulpet drobiowy /a1,3/ 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, 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) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka beszkidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata 250 g | Pieczywo orkiszowe 35 g (GLU, ORZ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,3 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Cholesterol [mg] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 23,5 Sól [g] 10,6 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|--|--|---|--|--|---|---|--|
| 2025-01-30 czwartek | O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6 | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka wieprzowa gotowana extra 40 g (GLU) ser fromage /a7/ 40 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Mandarynki 100 g | Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty b/c 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g (MLE, GLU, JAJ) | Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g szynka beskidzka 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g (GLU, JAJ, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,2 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Cholesterol [mg] 183,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,4 Sól [g] 6,9 |
| | Papkowata OL KOD: 12 | Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) | jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA) | Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z kurczaka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR) | Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | mus dynia,jabłko,banan 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,7 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 272,3 Cholesterol [mg] 552,1 Błonnik pokarmowy [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,3 Sól [g] 6,9 |
| | Płynna wzmocniona OLK KOD: 14 | Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) | | Szpinakowa z kaszą pęczak 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Udziec z kurczaka 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 warzywny 1 szt (SEL) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,7 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 241,7 Cholesterol [mg] 528,1 Błonnik pokarmowy [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 15,4 Sól [g] 6,4 |
| | 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 jednoniensyczne ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|--|---|---|-------------------------|--|---|---|
| 2025-01-31 piątek | Podstawowa OLK KOD: 1 | Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 50 g Herbata 250 g | | Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryba po grecku w jarzynach 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1,3/ 120 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Ser topiony /a7/ 50 g (MLE, BIA) Serek almette 30 g (BIA) Surówka żydowska z og. kwaszonym 100 g Herbata 250 g | Mus warzywno-owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 545,2 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Cholesterol [mg] 585,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 34,2 Sól [g] 7 |
| | Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1 | Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 50 g Herbata 250 g | serek homo waniliowy 100 g (MLE, BIA, GLU) | Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryba smażona panierowana /a1,3,4,7/ 120 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, RYB) fasolka szparagowa na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml | sok owocowy 300ml 1 szt | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g | Mus warzywno-owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 692,3 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 338,1 Cholesterol [mg] 661,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 39,2 Sól [g] 6,4 |
| | Łatwostrawna OLK KOD: 2 | Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) chleb graham /a1,3/ 50 g (GLU, ŻYT) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 50 g Herbata 250 g | | Zupa ryżowa 400 ml (SEL) Ryba po grecku w jarzynach 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1,3/ 120 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g | Mus warzywno-owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,8 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Cholesterol [mg] 528,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 4,9 |
| | O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku żołądk.-wąt./wzrod. KOD: 4 | Platki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 g | | Zupa ryżowa 400 ml (SEL) Ryba po grecku w jarzynach 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g | pieczywo orkiszowe 0,35 szt (GLU, ORZ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,1 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 328,4 Cholesterol [mg] 176,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 14,4 Sól [g] 4,9 |

2025-01-31 piątek

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|---|--|
| O d. łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3 | Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Dżem owocowy niskosłodzony 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata 250 g | | Zupa ryżowa 400 ml (SEL) Ryba po grecku w jarzynach 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g | pieczywo orkiszowe 0,35 szt (GLU, ORZ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 127,1 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 328,4 Cholesterol [mg] 176,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,4 Sól [g] 4,9 |
| O d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyży KOD: 6 | Płatki owsiane na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Jajko gotowane/a3 50 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Maślanka a7 120 g | Barszcz ukraiński /a7/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, ŻYT) Ryba po grecku w jarzynach 280 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Jabłko 100 g | Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g (MLE, BIA) Surówka żydowska z og. kwaszonym 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 441,6 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Cholesterol [mg] 550,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 30,6 Sól [g] 6,3 |
| Papkowata 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) | Zupa ryżowa 400 ml (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) | Mus warzywno-owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 222 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 271,8 Cholesterol [mg] 545,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,2 suma cukrów prostych [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 16,6 Sól [g] 4 |
| Płynna wzmocniona OLK KOD: 14 | Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) | | Zupa ryżowa 400 ml (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 0,33 szt | Wartość energetyczna[kcal] 1 941,9 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 232,5 Cholesterol [mg] 521,4 Błonnik pokarmowy [g] 6,9 suma cukrów prostych [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 14,7 Sól [g] 3,7 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|---|---------------------------|---|-------------------------------------|--|----------------------------------|---|
| 2025-01-31 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 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 jednoniencycane ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8 |
| | Podstawowa OLK KOD: 1 | Kakao na mleku /a7 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham /a1 30 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g | | Fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 g | Mus warzywno-owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 106,9 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Cholesterol [mg] 216,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 15,4 Sól [g] 9,9 |
| | 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) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g | Chrupki kukurydziane 30 g | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g | Budyń czekoladowy 150 ml (MLE, BIA) | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g | Mus warzywno-owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 429,8 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 377,6 Cholesterol [mg] 245,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 17,4 Sól [g] 6,9 |
| 2025-02-01 sobota | 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) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) banan 100 g | | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko 100 g Kompot 250ml 250 g | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 250 g | Mus warzywno-owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 201,8 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Cholesterol [mg] 235,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 96,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 16,2 Sól [g] 6,9 |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|---|---|
| O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku żołądk.-wajr/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) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) brzoskwinia w syropie 100 g | | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jabłko pieczone 100 g Kompot 250ml 250 g | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 250 g | Mus warzywno-owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,8 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Cholesterol [mg] 229,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,9 Sól [g] 6,7 |
| O d.latwostrawna 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) brzoskwinia w syropie 100 g Herbata 250 g | | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) Jogurt owocowy 1 szt /a7/ 100 ml (MLE, BIA) Jabłko pieczone 100 g Kompot 250ml 250 g | | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU) Pomidor 100 g Herbata 250 g | Mus warzywno-owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,2 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Cholesterol [mg] 219,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 74 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,1 Sól [g] 6,6 |
| O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyki KOD: 6 | Kakao na mleku b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 70 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) Kielbasa kminkowa 50 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR) gruszka 100 g | Chrupki kukurydziane 30 g | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z serem /a1,7/ 350 g (MLE, BIA, GLU, JAJ) jogurt naturalny 100g 1 szt Jabłko 100 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | budyń czekoladowy b/c 150 g (MLE, BIA) | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g pasztet drobiowy 80 g (GLU) Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml | Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,5 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Cholesterol [mg] 247,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,4 Sól [g] 8,9 |
| Papkováta OL KOD: 12 | Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) | Jogurt naturalny /a7/ 100 g (MLE, BIA) | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR) | Biszkopty /a1,3/ 20 g (BIA, GLU) Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | Mus warzywno-owocowy 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,5 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Cholesterol [mg] 563,8 Błonnik pokarmowy [g] 13 suma cukrów prostych [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 6,4 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|---|---|---|--|--|---|
| 2025-02-01 sobota | Płynna wzmocniona OLK KOD: 14 | Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manna, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) | Ziemniaczana z mięsem 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z warzywami 150 g (GLU, SEL, GOR) | | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manna, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | sok warzywny 1 szt (SEL) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,5 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Cholesterol [mg] 539,8 Błonnik pokarmowy [g] 11,3 suma cukrów prostych [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 15,6 Sól [g] 5,9 |
| | 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 jednoniencyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8 |
| 2025-02-02 niedziela | Podstawowa OLK KOD:1 | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g | Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g | mus dynia,jabłko,banan 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 923,3 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Cholesterol [mg] 125,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g] 13,8 Sól [g] 8 |
| | Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1 | Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotoszyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor koktajlowy 100 g | jogurt naturalny 100g 1 szt | Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml | Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g (MLE, GLU, JAJ) | Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata 250 g | mus dynia,jabłko,banan 1 szt |

2025-02-02 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 krotochyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g | | Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml | | Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml | mus dynia,jabłko,banan 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 1 859,2 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Cholesterol [mg] 115 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 12,9 Sól [g] 8 |
| 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 krotochyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g | | Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Marchew z groszkiem /a1/ 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 Szynka z indyka 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g | mus dynia,jabłko,banan 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 1 802,8 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Cholesterol [mg] 119,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 5,9 Sól [g] 8,3 |
| O d.latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3 | Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g (MLE, GLU, ŻYT) Tłuszcz roślinny 15 g (MLE) kielbasa krotochyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g | | Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Filet drobiowy w jarzynach /a1,9/ 150 g (GLU) Marchew z groszkiem /a1/ 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 Szynka z indyka 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, SEL) Herbata 250 g | mus dynia,jabłko,banan 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 1 834,5 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 44,4 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Cholesterol [mg] 94,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 3,6 Sól [g] 8,3 |
| O.d.z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyicy KOD: 6 | Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml (MLE, BIA) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) kielbasa krotochyńska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g | jogurt naturalny 100g 1 szt | Pomidorowa z makaronem dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Schab w sosie własnym 150 g (GLU) Marchew z groszkiem /a1/ 150 g (MLE, GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml | Pieczywo kuk-ryżowe 30 g | Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g (GLU, ŻYT) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka z indyka 60 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Herbata b/c 250ml 250 ml | sok pomidorowy 330ml 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 1 959,4 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Cholesterol [mg] 123 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 13,7 Sól [g] 9,1 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|--|---|---|--|---------------------------------------|--|------------------------------|---|
| 2025-02-02 niedziela | Papkowata OL KOD: 12 | Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) | Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml (MLE, BIA) | Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL) | jogurt naturalny /a7 100 g (MLE, BIA) | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | mus dynia,jabłko,banan 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 421,7 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Cholesterol [mg] 631,8 Błonnik pokarmowy [g] 9,2 suma cukrów prostych [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,8 Sól [g] 5,4 |
| | Płynna wzmocniona OLK KOD: 14 | Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, ŻYT) | | Pomidorowa z makaronem /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR) Kurczak gotowany 120 g (GLU, SEL) | | Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT) | sok owocowy 330ml 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 187,1 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 249,6 Cholesterol [mg] 607,8 Błonnik pokarmowy [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 18,8 Sól [g] 5 |
| | 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 /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 jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8 |