

	1	2	3	4	5	6	7
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-15 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 Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 357,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,7 <b>Cholesterol [mg]</b> 177,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensiyczone ogółem [g]</b> 23,1 <b>Sól [g]</b> 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 305,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,5 <b>Cholesterol [mg]</b> 152,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensiyczone ogółem [g]</b> 18,3 <b>Sól [g]</b> 6,9
	Łatwostrawna OLK KOD: 2		Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 371,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,3 <b>Cholesterol [mg]</b> 229,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensiyczone ogółem [g]</b> 17 <b>Sól [g]</b> 8,6
	O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku zolak-wajr/wrzod. KOD: 4		Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym 350 g (GLU, JAJ, SEL) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g (MLE, GLU) 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 483,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,3 <b>Cholesterol [mg]</b> 229,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensiyczone ogółem [g]</b> 17,2 <b>Sól [g]</b> 8,7

O d. łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka gotowana extra 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g		Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Makaron z mięsem duszonym w sosie własnym 350 g ( <b>GLU, JAJ, SĚL</b> ) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krakowska 60 g Salata mix 35 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 000,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 58 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,1 <b>Cholesterol [mg]</b> 201,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 14,9 <b>Sól [g]</b> 8,1
O d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyicy KOD: 6	Kasza manna na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Pasta z tuńczyka 90 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, RYB</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Łazanki z mięsem i kapustą kw./a1/ 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Krakersy /a1/ 30 g ( <b>GLU</b> )	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krakowska 60 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 462,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,2 <b>Cholesterol [mg]</b> 167,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,8 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 21,8 <b>Sól [g]</b> 8,6
Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	Jogurt naturalny /a7/ 150 g ( <b>MLE, BIA</b> )	Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Biszkopty /a1,3/ 20 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 481,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,1 <b>Cholesterol [mg]</b> 634,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 14,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 20,9 <b>Sól [g]</b> 6,7
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )		Selerowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 211,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 257,4 <b>Cholesterol [mg]</b> 606,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 14,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 18,7 <b>Sól [g]</b> 6,2

2025-09-15 poniedziałek	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 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) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU) Surówka z kap. białej z ziel. ogórkiem 150 g (MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR) 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	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 398,1 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Cholesterol [mg] 280 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 24 Sól [g] 8,8
	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	Arbuz 100 g	Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml (MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) 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 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 237,7 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Cholesterol [mg] 277,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 22,7 Sól [g] 7,7
2025-09-16 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) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml (MLE, BIA, GLU, SEL, GOR) Warzywa duszone 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) tłuszcz roślinny/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	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 268,4 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Cholesterol [mg] 279,9 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g] 26,7 Sól [g] 10

2025-09-16 wtorek

O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku żółdk.-wajr/wrzod. KOD: 4	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Warzywa duszone 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 178,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,1 <b>Cholesterol [mg]</b> 272,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 22,3 <b>Sól [g]</b> 8,7
O d.latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy dieta /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL, GOR</b> ) Warzywa duszone 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Pieczywo orkiszowe 35 g ( <b>GLU, ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 259,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,3 <b>Cholesterol [mg]</b> 256,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 21 <b>Sól [g]</b> 10
O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Kawa z mlekiem b/c /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g	Wafle ryżowe 30 g	Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Surówka z kap. białej z ziel. ogórkiem 150 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	jogurt naturalny 100g 1 szt	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa kminkowa o. grzegorza 60 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Salatka meksykańska /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 240,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 105 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,6 <b>Cholesterol [mg]</b> 289,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 25,1 <b>Sól [g]</b> 9
Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	Biszkopty /a1,3/ 20 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Sucharki /a1,7 30 g ( <b>GLU</b> ) Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 643,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 132,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,3 <b>Cholesterol [mg]</b> 655,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 14,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,8 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 22,2 <b>Sól [g]</b> 6,8

2025-09-16 wtorek	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	Wiosenna z makaronem /a1,9 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,6 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 253,8 Cholesterol [mg] 623,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 19,6 Sól [g] 6,1
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )	sucharki 40g 40 g ( <b>GLU</b> )	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
2025-09-17 środa	Podstawowa OLK KOD:1	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka premium konserwowa 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) papryka mix 100 g Herbata 250 g	Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g ( <b>MLE, SEL, GLU</b> ) Sos pomidorowy /a1,7,9/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g ( <b>GLU, JAJ, ROŚ</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,3 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Cholesterol [mg] 223 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 27,3 Sól [g] 8
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) szynka premium konserwowa 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Serek almette 30 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 g	Jabłko prażone z biszkoitem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Kalafiorowa z ziemniakami /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Knedle z truskawkami 350g /a3/ 350 g ( <b>MLE, BIA, JAJ</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt Kompot owocowy 250 ml	muffinka z owocami 60 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> )	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Paszтет domowy z ciecierzycą 100 g ( <b>GLU, JAJ, ROŚ</b> ) Pomidor koktajlowy 100 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt

2025-09-17 środa

<p>Łatwostrawna OLK KOD: 2</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka premium konserwowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g</p>		<p>Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) Kaszotto z 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><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,5</b> <b>Białko ogółem [g] 99</b> <b>Tłuszcz [g] 75,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 317,2</b> <b>Cholesterol [mg] 217,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 23,4</b> <b>Sól [g] 7</b></p>
<p>O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku żółtek-wajr/wrzod. KOD: 4</p>	<p>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) szynka premium konserwowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g</p>		<p>Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszołto mięsno-warzywne dieta 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><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,4</b> <b>Białko ogółem [g] 87,6</b> <b>Tłuszcz [g] 62,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,3</b> <b>Cholesterol [mg] 177,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29</b> <b>suma cukrów prostych [g] 54,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 15,8</b> <b>Sól [g] 7,2</b></p>
<p>O d.latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3</p>	<p>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) szynka premium konserwowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) Pomidor 100 g Herbata 250 g</p>		<p>Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml (MLE, BIA, GLU, SEL) kaszołto mięsno-warzywne dieta 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><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,4</b> <b>Białko ogółem [g] 87,6</b> <b>Tłuszcz [g] 62,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,3</b> <b>Cholesterol [mg] 177,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29</b> <b>suma cukrów prostych [g] 54,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 15,8</b> <b>Sól [g] 7,2</b></p>
<p>O.d.z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku /a1,7/ 350 ml (MLE, BIA, GLU) Chleb graham 70 g (GLU, ŻYT) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g (GLU, ŻYT) masło extra 10 g (MLE, BIA) szynka premium konserwowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR) Serek almette 30 g (BIA) papryka mix 100 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 z 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>Maślanka a7 120 g</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) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml</p>	<p>Mus warzywno-owocowy 1 szt (MLE)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432</b> <b>Białko ogółem [g] 107,1</b> <b>Tłuszcz [g] 84,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 310,9</b> <b>Cholesterol [mg] 226,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycane ogółem [g] 27,6</b> <b>Sól [g] 8,3</b></p>

2025-09-17 środa	Paplowata OLK KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Biszkopty /a1,3/ 20 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 587,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 130,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 94,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,5 <b>Cholesterol [mg]</b> 639 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 13,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,2 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 21,4 <b>Sól [g]</b> 6,6
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Ziemniaczana dieta /a1,7,9/ 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 232,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 261,5 <b>Cholesterol [mg]</b> 607 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 12,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 18,7 <b>Sól [g]</b> 6,1
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		sucharki 40g 40 g ( <b>GLU</b> )
2025-09-18 czwartek	Podstawowa OLK KOD:1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka beszkidzka 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Ogórek zielony 100 g		Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 169,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 90 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,9 <b>Cholesterol [mg]</b> 214,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 22,5 <b>Sól [g]</b> 8,1

2025-09-18 czwartek

Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka beszkidzka 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Ogórek zielony 100 g	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Pierogi leniwe 200 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ</b> ) Arbuz 100 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3,7/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 243,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,6 <b>Cholesterol [mg]</b> 200,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,2 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 14,8 <b>Sól [g]</b> 8,4
Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka beszkidzka 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Jabłko 100 g		Krupnik ryżowy 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 200 g		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 121,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318 <b>Cholesterol [mg]</b> 214 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 15,6 <b>Sól [g]</b> 9,2
O.d.z ogr. substi pobudz.wydz. soku żołądk.-wajtr/wrzod. KOD: 4	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka beszkidzka 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Jabłko pieczone 100 g		Krupnik ryżowy 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 178,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325 <b>Cholesterol [mg]</b> 214 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 15,8 <b>Sól [g]</b> 9,2
O d łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Szynka beszkidzka 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Jabłko pieczone 100 g		Krupnik ryżowy 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami m 180 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Marchew oprószana /a1,7/ 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g kielbasa krotoszyńska 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Salatka domowa z burakiem /a7, a3/ 100 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 178,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325 <b>Cholesterol [mg]</b> 214 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencycliczne ogółem [g]</b> 15,8 <b>Sól [g]</b> 9,2

2025-09-18 czwartek

O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy 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) Szynka beskidzka 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ogórek zielony 100 g	Budyń b/c/a7/ 150 ml (MLE, BIA)	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, BIA, GLU, 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 b/c 250ml 250 ml	Pieczyno kuk-ryżowe 30 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 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] 2 251,8 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 326 Cholesterol [mg] 234 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,6 Sól [g] 10,9
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)	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)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 278,3 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 280 Cholesterol [mg] 551 Błonnik pokarmowy [g] 10,8 suma cukrów prostych [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 17,1 Sól [g] 6
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)	Mus warzywno-owocowy 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 038,3 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 249,4 Cholesterol [mg] 527 Błonnik pokarmowy [g] 10,8 suma cukrów prostych [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,2 Sól [g] 5,5
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 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 jednoniensyczone ogółem [g] 0,3 Sól [g] 0,8

2025-09-19 piątek	Podstawowa OLK KOD: 1	Ryż na mleku /a7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Salatka z cukini z koperkiem 50 g Chrzan 20 g Herbata 250 g		Szpinakowa z płatkami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, ROŚ</b> ) Surówka meksykańska 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Mus owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 267,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,8 <b>Cholesterol [mg]</b> 563,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,1 suma cukrów prostych [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 5,9
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Ryż na mleku /a7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) serek homo waniliowy 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 g	Ciastka kruche /a1,3,7/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Szpinakowa z płatkami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Kotlet rybny smażony /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, ROŚ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynki 100 g	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g ser fromage /a7/ 40 g ( <b>GLU</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 525,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 79 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 371,4 <b>Cholesterol [mg]</b> 263 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,9 suma cukrów prostych [g] 100,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 5,6
	Łatwostrawna OLK KOD: 2	Ryż na mleku /a7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Salatka z cukini z koperkiem 50 g Pomidor 50 g Herbata 250 g		Szpinakowa z płatkami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Pulpet rybny /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, ROŚ</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 115,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,7 <b>Cholesterol [mg]</b> 559,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3 suma cukrów prostych [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 16,7 Sól [g] 6,4
	O.d.z ogr. subst pobudz. wydz. soku żołądk.-wąt./wzrod. KOD: 4	Ryż na mleku /a7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 g		Szpinakowa z płatkami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Pulpet rybny /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, ROŚ</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 234,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344 <b>Cholesterol [mg]</b> 236,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2 suma cukrów prostych [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 15,4 Sól [g] 6,1

2025-09-19 piątek

O d. łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Dżem owocowy niskosłodzony 50 g Herbata 250 g		Szpinakowa z płatkami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Pulpet rybny /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, ROŚ</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Pasta z łososia 90 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> ) Jabłko pieczone 100 g Herbata 250 g	pieczywo orkiszowe 0,35 szt ( <b>GLU, ORZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 162,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,2 <b>Cholesterol [mg]</b> 196,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 12 <b>Sól [g]</b> 6,7
O d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyży KOD: 6	Ryż na mleku /a7/ 350 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jajko gotowane/a3 50 g ( <b>JAJ</b> ) Salatka z cukini z koperkiem b/c 50 g Chrzan 20 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Kefir /a7 120 g ( <b>BIA</b> )	Szpinakowa z płatkami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Pulpet rybny /a1,3/ 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, ROŚ</b> ) Sos koperkowy /a1,7/ 100 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Surówka meksykańska 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Mandarynki 100 g	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Twaróg z zieloną pietruszką /a7/ 100 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Jabłko 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 146,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,1 <b>Cholesterol [mg]</b> 568,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 17,7 <b>Sól [g]</b> 6,7
Papkowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	jogurt naturalny /a7 100 g ( <b>MLE, BIA</b> )	Szpinakowa z płatkami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Budyń z cukrem /a7/ 150 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	Mus owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 456,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,1 <b>Cholesterol [mg]</b> 630,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 14,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 20,8 <b>Sól [g]</b> 6,8
Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )		Szpinakowa z płatkami 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	sok warzywny 1 szt ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 192 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 246,2 <b>Cholesterol [mg]</b> 612,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 12,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,8 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniencyczone ogółem [g]</b> 19,4 <b>Sól [g]</b> 6,5

2025-09-19 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] [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
	Podstawowa OLK KOD: 1	Kakao na mleku /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) pasztet drobiowy 80 g (GLU) Ogórek zielony 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] [kcal] 2 013,9 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Cholesterol [mg] 243,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 21,3 Sól [g] 6
	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) Pomidor 100 g	Kisiel b/c 150 ml	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	gruszka 100 g	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] [kcal] 2 133,8 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Cholesterol [mg] 235,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 20,7 Sól [g] 5,7
2025-09-20 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) pasztet drobiowy 80 g (GLU) Salata 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 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] [kcal] 2 066,7 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Cholesterol [mg] 243,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 24,3 Sól [g] 5,9

O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku żółdk.-wajr/wrzod. KOD: 4	Kakao na mleku /a7 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) połudwica premium 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Salata mix 35 g jogurt naturalny 100g 1 szt		Ziemniaczana z mięsem 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 874,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,2 <b>Cholesterol [mg]</b> 104,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 12,4 <b>Sól [g]</b> 4,7
O d.latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Kakao na mleku /a7 250 ml ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) połudwica premium 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Salata mix 35 g		Ziemniaczana z mięsem 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 g	mus dynia,jabłko,banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 814,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 68,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290 <b>Cholesterol [mg]</b> 96,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 11,7 <b>Sól [g]</b> 4,6
O.d. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzycy KOD: 6	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) pasztet drobiowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek zielony 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt Herbata b/c 250ml 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Gulaszowa z ziemniakami 400 g ( <b>MLE, BIA, SEL, GLU</b> ) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym /a7/ 400 g ( <b>MLE, BIA, GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	gruszka 100 g	Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szynka konserwowa premium 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 997,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 83 <b>Tłuszcz [g]</b> 63 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286,5 <b>Cholesterol [mg]</b> 227,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 20 <b>Sól [g]</b> 5,9
Paplowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	Biszkopty /a1,3/ 20 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Ziemniaczana z mięsem 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) udziec z kurczaka 100 g	jogurt naturalny /a7 100 g ( <b>MLE, BIA</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	sok owocowy 330ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 314,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,9 <b>Cholesterol [mg]</b> 563,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 9,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g]</b> 17,5 <b>Sól [g]</b> 4,1

2025-09-20 sobota	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ z kaszą manną, twarogiem miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )		Ziemniaczana z mięsem 400 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, SEL</b> ) udziec z kurczaka 100 g		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/z kaszą manną, twarogiem, miodem 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	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 ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )	sucharki 40g 40 g ( <b>GLU</b> )	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
2025-09-21 niedziela	Podstawowa OLK KOD:1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa krotoszyńska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Herbata 250 g		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 217,2 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Cholesterol [mg] 257,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 8,2
	Podstawowa Dzieci OLK KOD: P1	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa krotoszyńska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor koktajlowy 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty /a1,3/ 30 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyńka z indyka 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 429,7 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Cholesterol [mg] 265,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczone ogółem [g] 26 Sól [g] 8,4

2025-09-21 niedziela

Łatwostrawna OLK KOD: 2	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa krotochyńska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g		Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Chleb pszenno-żytni /a1/ 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyunka z indyka 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,7 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Cholesterol [mg] 257,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,3 Sól [g] 8,2
O.d.z ogr. subst pobudz.wydz. soku ziołak.-wajr/wrzod. KOD: 4	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa krotochyńska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g		Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyunka z indyka 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g ( <b>MLE, BIA, SEL</b> ) Herbata 250 g	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,2 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Cholesterol [mg] 201,2 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 21,2 Sól [g] 7,6
O d.latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KOD: 3	Herbata 250 g Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa krotochyńska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g		Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka pszenna 100g /a1/ 100 g ( <b>MLE, GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyunka z indyka 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Salatka jarzynowa/dieta 100g /a3,9,10/ 100 g ( <b>MLE, BIA, SEL</b> ) Herbata 250 g	Pieczynko orkiszowe 35 g ( <b>GLU, ORZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,1 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Cholesterol [mg] 185,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20 Sól [g] 8,9
O.d.z ogr. łatwo przysw. węglowodanów-w cukrzyicy KOD: 6	Kawa z mlekiem /a7/ 250 ml ( <b>MLE, BIA</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło extra 10 g ( <b>MLE, BIA</b> ) Kielbasa krotochyńska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, DWU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g	jogurt naturalny 100g 1 szt	Rosół z makaronem /a1,9/ 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraczków 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250ml 250 ml	Biszkopty b/c /a1,3/ 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Chleb pszenno-żytni /a1 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Chleb graham 70 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tłuszcz roślinny/p 15 g Szyunka z indyka 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Salatka jarzynowa 100 g /a3,9,10/ 100 g ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Herbata b/c 250ml 250 ml	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,9 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Cholesterol [mg] 265,9 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 8,5

2025-09-21 niedziela	Paplowata OL KOD: 12	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )	Chrupki kukurydziane 20 g Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kurczak gotowany 120 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Biszkopty /a1,3/ 20 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Mleko /a7/ 200 ml ( <b>MLE, BIA</b> )	Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	Mus warzywno-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 524,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,7 <b>Cholesterol [mg]</b> 620,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 11,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 20,6 <b>Sól [g]</b> 5,2
	Płynna wzmocniona OLK KOD: 14	Płynna mleczna /a1,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, ŻYT</b> )		Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kurczak gotowany 120 g ( <b>GLU, SEL</b> )		Płynna mleczna-kolacja /a1,3,7/ 500 ml ( <b>MLE, BIA, GLU, JAJ, ŻYT</b> )	sok pomidorowy 330ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 141,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247,5 <b>Cholesterol [mg]</b> 588,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 9,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g]</b> 17,9 <b>Sól [g]</b> 5,2
	Płynna z modyfikacją indywid. -kleikowa KOD: 13/M	Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Kleik ryżowy +suchary /a1,7/ 350 ml ( <b>GLU</b> )		Sucharki /a1,7 30 g ( <b>GLU</b> )