

OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do żywienia przez sondę	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołą. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Platki owsiane na mleku <b>GLU OW.</b> 400 ml (<b>MLE</b>)                  Chleb razowy pszemno-żytni <b>PSZ, GLU, ZYT.</b> 116 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE</b>)                  Ser żółty 25 g (<b>MLE</b>)                  Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<b>SOJ</b>)                  Ogórek kiszony 90 g                  Rukola 10 g                  Pomarańcza 150 g                  Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<b>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ</b>)</p>									
<p><b>Obiad</b></p> <p>Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU, PSZ, SEL.</b>)                  Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<b>GLU, PSZ, JAJ.</b>)                  Sós pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)                  Ziemniaki z koperkiem () 170 g                  Sałatka szwedzka () 100 g (<b>GOR.</b>)                  Buraczki oprószone () 100 g (<b>GLU, PSZ.</b>)                  Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>									
<p><b>II ŚN</b></p> <p>Sonda mleczna 400 g (<b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b>)                  Masianka 150 ml (<b>MLE</b>)                  Jogurt naturalny 150g 1 szt. (<b>MLE</b>)</p>									
<p>Sonda / płynna śn. 400 g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)                  Platki owsiane na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU, OW.</b>)                  Bułka pszenna długa krojona 76 g (<b>GLU, PSZ.</b>)                  Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<b>SOJ</b>)                  Twarożek z koperkiem 50 g (<b>MLE</b>)                  Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                  Cukinia pieczona z olejem () 90 g                  Rukola 10 g                  Jabłko pieczone 150 g                  Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE</b>)</p>									
<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU, OW.</b>)                  Bułka pszenna długa krojona 76 g (<b>GLU, PSZ.</b>)                  Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<b>SOJ</b>)                  Twarożek z koperkiem 50 g (<b>MLE</b>)                  Cukinia pieczona z olejem () 90 g                  Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                  Rukola 10 g                  Jabłko pieczone 150 g                  Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE</b>)</p>									
<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU, OW.</b>)                  Bułka pszenna długa krojona 76 g (<b>GLU, PSZ.</b>)                  Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<b>SOJ</b>)                  Twarożek z koperkiem 80 g (<b>MLE</b>)                  Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<b>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ</b>)                  Cukinia pieczona z olejem () 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Jabłko pieczone 150 g                  Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE</b>)</p>									
<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU, OW.</b>)                  Bułka pszenna długa krojona 76 g (<b>GLU, PSZ.</b>)                  Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<b>SOJ</b>)                  Twarożek z koperkiem 50 g (<b>MLE</b>)                  Sałata zielona 10 g                  Jabłko pieczone 150 g                  Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE</b>)</p>									
<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU, OW.</b>)                  Bułka pszenna długa krojona 90 g (<b>GLU, PSZ.</b>)                  Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<b>SOJ</b>)                  Twarożek z koperkiem 50 g (<b>MLE</b>)                  Cukinia pieczona z olejem () 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Jabłko pieczone 150 g                  Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ</b>)</p>									
<p>Sonda ziemniaczana 400 g (<b>JAJ, MLE, SEL.</b>)                  Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<b>GLU, PSZ, JAJ.</b>)                  Sós pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)                  Ziemniaki z koperkiem () 170 g                  Buraczki oprószone () 100 g (<b>GLU, PSZ.</b>)                  Brokuł gotowany* 100 g                  Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b>)                  Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>									
<p>Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU, PSZ, SEL.</b>)                  Bitka z udźca z kurczaka duszona 90 g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)                  Sós pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)                  Ziemniaki z koperkiem () 170 g                  Sałatka szwedzka () 100 g (<b>GOR.</b>)                  Buraczki oprószone () 100 g (<b>GLU, PSZ.</b>)                  Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>									
<p>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<b>GLU, PSZ, JAJ.</b>)                  Sós pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)                  Ziemniaki z koperkiem () 170 g                  Buraczki oprószone () 100 g (<b>GLU, PSZ.</b>)                  Brokuł gotowany* 100 g                  Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                  Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>									
<p>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<b>GLU, PSZ, JAJ.</b>)                  Sós pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)                  Ziemniaki z koperkiem () 170 g                  Buraczki oprószone () 100 g (<b>GLU, PSZ.</b>)                  Brokuł gotowany* 100 g                  Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                  Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>									
<p>Bitka z udźca z kurczaka duszona 90 g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)                  Sós pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)                  Ziemniaki z koperkiem () 170 g                  Buraczki oprószone () 100 g (<b>GLU, PSZ.</b>)                  Brokuł gotowany* 100 g                  Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                  Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>									
<p>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<b>GLU, PSZ, JAJ.</b>)                  Sós pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)                  Ziemniaki z koperkiem () 170 g                  Buraczki oprószone () 100 g (<b>GLU, PSZ.</b>)                  Brokuł gotowany* 100 g                  Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                  Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>									
<p>Bitka z udźca z kurczaka duszona 90 g (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)                  Sós pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)                  Ziemniaki z koperkiem () 170 g                  Buraczki oprószone () 100 g (<b>GLU, PSZ.</b>)                  Brokuł gotowany* 100 g                  Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                  Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>									
<p>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<b>GLU, PSZ, JAJ.</b>)                  Sós pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU, PSZ, MLE</b>)                  Ziemniaki z koperkiem () 170 g                  Buraczki oprószone () 100 g (<b>GLU, PSZ.</b>)                  Brokuł gotowany* 100 g                  Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                  Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>									

OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do żywienia przez sondę	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Poopercyjna Zestaw I	OM- VI Poopercyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołą. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
2024-01-20 sobota									
Kolacja									
Chleb mieszaný pszenno-żytni <b>PSZ, GLU, ZYT</b> 96 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udzielic ( ) 50 g ( <b>SEL</b> ) Szyunka z pierśią, indyczą- wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOL, SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Sonda mięsna! 400 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udzielic ( ) 50 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka z pierśią, indyczą- wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOL, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udzielic ( ) 50 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka z pierśią, indyczą- wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOL, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udzielic ( ) 50 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka z pierśią, indyczą- wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOL, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udzielic ( ) 50 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka z pierśią, indyczą- wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOL, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udzielic ( ) 50 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka z pierśią, indyczą- wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOL, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udzielic ( ) 50 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka z pierśią, indyczą- wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOL, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udzielic ( ) 50 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka z pierśią, indyczą- wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOL, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udzielic ( ) 50 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szyunka z pierśią, indyczą- wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOL, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sonda ziemniaczana 300 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i sałatką (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU, PSZ, SOL</b> )
PN									
E: 2488,80 kcal; B: 106,52 g; T: 76,73 g; Kw. tł. nasy.: 24,38 g; W: 360,01 g; W tym cukry: 67,14 g; Bł.: 37,26 g; Sol: 10,90 g; α:	E: 2459,89 kcal; B: 108,88 g; T: 73,91 g; Kw. tł. nasy.: 24,26 g; W: 356,88 g; W tym cukry: 67,73 g; Bł.: 37,44 g; Sol: 11,06 g; α:	E: 2196,79 kcal; B: 118,24 g; T: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; W: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Bł.: 21,35 g; Sol: 2,66 g; α:	E: 2124,50 kcal; B: 94,91 g; T: 65,50 g; Kw. tł. nasy.: 17,45 g; W: 301,60 g; W tym cukry: 64,94 g; Bł.: 29,23 g; Sol: 5,89 g; α:	E: 2105,04 kcal; B: 96,38 g; T: 62,66 g; Kw. tł. nasy.: 17,35 g; W: 301,22 g; W tym cukry: 66,47 g; Bł.: 32,28 g; Sol: 5,81 g; α:	E: 2363,02 kcal; B: 111,21 g; T: 74,92 g; Kw. tł. nasy.: 23,03 g; W: 323,25 g; W tym cukry: 79,61 g; Bł.: 29,27 g; Sol: 6,28 g; α:	E: 2315,28 kcal; B: 109,83 g; T: 70,82 g; Kw. tł. nasy.: 22,15 g; W: 323,68 g; W tym cukry: 80,11 g; Bł.: 32,39 g; Sol: 6,14 g; α:	E: 2334,74 kcal; B: 106,36 g; T: 73,66 g; Kw. tł. nasy.: 22,25 g; W: 324,05 g; W tym cukry: 78,58 g; Bł.: 29,35 g; Sol: 6,22 g; α:	E: 2315,28 kcal; B: 109,83 g; T: 70,82 g; Kw. tł. nasy.: 22,15 g; W: 323,68 g; W tym cukry: 80,11 g; Bł.: 32,39 g; Sol: 6,14 g; α:	E: 2327,82 kcal; B: 108,31 g; T: 63,27 g; Kw. tł. nasy.: 17,36 g; W: 345,20 g; W tym cukry: 73,01 g; Bł.: 28,93 g; Sol: 7,24 g; α:

OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna Zestaw I	OM- IX Łatwo strawna Zestaw II	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Beźmielczna Zestaw I
<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU, OW, I</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 90 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (<b>SOL, I</b>)                      Twarożek z kopekiem 50 g (<b>MLE, I</b>)                      Cukinia pieczona z olejem 90 g                      Sałata zielona 10 g                      Jabłko pieczone 150 g                      Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<b>MLE, GLU, ZYT, I, JECZ, I</b>)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (<b>GLU, OW, I</b>)                      Chleb mieszany pszemno-żytni (<b>PSZ, GLU, ZYT, I</b>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE, I</b>)                      Twarożek z kopekiem 50 g (<b>MLE, I</b>)                      Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (<b>SOL, I</b>)                      Cukinia pieczona z olejem 90 g                      Rukola 10 g                      Jabłko pieczone 1 szt.                      Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<b>GLU, ZYT, I, JECZ, I</b>)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU, OW, I</b>)                      Chleb razowy pszemno-żytni (<b>PSZ, GLU, ZYT, I</b>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE, I</b>)                      Ser żółty 25 g (<b>MLE, I</b>)                      Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (<b>SOL, I</b>)                      Ogórek kiszony 90 g                      Rukola 10 g                      Pomarańcza 150 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU, OW, I</b>)                      Chleb razowy pszemno-żytni (<b>PSZ, GLU, ZYT, I</b>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE, I</b>)                      Ser żółty 25 g (<b>MLE, I</b>)                      Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (<b>SOL, I</b>)                      Ogórek kiszony 90 g                      Rukola 10 g                      Pomarańcza 150 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszemno-żytni 66 g (<b>GLU, PSZ, GLU, ZYT, I</b>)                      Szyńska zielonogórska- wp. parzona 30 g (<b>SOL, I</b>)                      Cukinia pieczona z olejem 90 g                      Rukola 10 g                      Jabłko pieczone 150 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU, OW, I</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 76 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (<b>SOL, I</b>)                      Twarożek z kopekiem 50 g (<b>MLE, I</b>)                      Cukinia pieczona z olejem 90 g                      Rukola 10 g                      Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<b>MLE, GLU, ZYT, I, JECZ, I</b>)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU, OW, I</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 76 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (<b>SOL, I</b>)                      Twarożek z kopekiem 50 g (<b>MLE, I</b>)                      Cukinia pieczona z olejem 90 g                      Rukola 10 g                      Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<b>MLE, GLU, ZYT, I, JECZ, I</b>)</p>	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>SEL, GLU, OW, I</b>)                      Chleb bezglutenowy 116 g                      Szyńska zielonogórska- wp. parzona 30 g (<b>SOL, I</b>)                      Dżem 50 g                      Cukinia pieczona z olejem 100 g                      Rukola 10 g                      Jabłko pieczone 150 g                      Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE, I</b>)                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszemno-żytni 116 g (<b>GLU, PSZ, GLU, ZYT, I</b>)                      Szyńska zielonogórska- wp. parzona 60 g (<b>SOL, I</b>)                      Dżem 30 g                      Cukinia pieczona z olejem 90 g                      Rukola 10 g                      Jabłko pieczone 150 g                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	
II ŚN									
Jogurt naturalny 150g 1 szt. ( <b>MLE, I</b> )									
Jogurt naturalny 150g 1 szt. ( <b>MLE, I</b> )									
Jogurt naturalny 150g 1 szt. ( <b>MLE, I</b> )									
Masiątka 150 ml ( <b>MLE, I</b> )									
<p>Bitka z udźca z kurczaka duszona 90 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Sos pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, I</b>)                      50 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, I</b>)                      Ziemiaki z kopekiem 170 g                      Buraczki opłószane 100 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Brokoli gotowany* 100 g                      Selerowa z ziemniakami 400 ml (<b>MLE, SEL, I</b>)                      Bitka z udźca z kurczaka duszona 90 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Sos pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, I</b>)                      Ziemiaki z kopekiem 170 g                      Buraczki opłószane 100 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Brokoli gotowany* 100 g                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, I</b>)                      Ziemiaki z kopekiem 170 g                      Buraczki opłószane 100 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Brokoli gotowany* 100 g                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami 400 ml (<b>MLE, SEL, I</b>)                      Bitka z udźca z kurczaka duszona 90 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Sos pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, I</b>)                      Ziemiaki z kopekiem 170 g                      Buraczki opłószane 100 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Brokoli gotowany* 100 g                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, I</b>)                      Ziemiaki z kopekiem 170 g                      Sałatka szwedzka b/c 100 g (<b>GOR, I</b>)                      Buraczki opłószane 100 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, I</b>)                      Ziemiaki z kopekiem 170 g                      Sałatka szwedzka b/c 100 g (<b>GOR, I</b>)                      Buraczki opłószane 100 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<b>GLU, PSZ, JAJ, I</b>)                      Sos pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, I</b>)                      Ziemiaki z kopekiem 170 g                      Buraczki opłószane 100 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Brokoli gotowany* 100 g                      Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, SEL, I</b>)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Bitka z udźca z kurczaka duszona 90 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Sos pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, I</b>)                      Ziemiaki z kopekiem 170 g                      Buraczki opłószane 100 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Brokoli gotowany* 100 g                      Selerowa z ziemniakami 400 ml (<b>MLE, SEL, I</b>)                      Bitka z udźca z kurczaka duszona 90 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Sos pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, I</b>)                      Ziemiaki z kopekiem 170 g                      Buraczki opłószane 100 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Brokoli gotowany* 100 g                      Selerowa z ziemniakami 400 ml (<b>MLE, SEL, I</b>)                      Bitka z udźca z kurczaka duszona 90 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Sos pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, I</b>)                      Ziemiaki z kopekiem 170 g                      Buraczki opłószane 100 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Brokoli gotowany* 100 g                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pyzy ziemniaczane* 300 g                      Buraczki opłószane 100 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Brokoli gotowany* 100 g                      Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<b>GLU, PSZ, SEL, I</b>)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<b>GLU, PSZ, JAJ, I</b>)                      Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Ziemiaki z kopekiem 170 g                      Buraczki opłószane 100 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Brokoli gotowany* 100 g                      Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<b>GLU, PSZ, SEL, I</b>)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	
Obiad									
<p>Selerowa z ziemniakami 400 ml (<b>MLE, SEL, I</b>)                      Bitka z udźca z kurczaka duszona 90 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Sos pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, I</b>)                      Ziemiaki z kopekiem 170 g                      Buraczki opłószane 100 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Brokoli gotowany* 100 g                      Selerowa z ziemniakami 400 ml (<b>MLE, SEL, I</b>)                      Bitka z udźca z kurczaka duszona 90 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Sos pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, I</b>)                      Ziemiaki z kopekiem 170 g                      Buraczki opłószane 100 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Brokoli gotowany* 100 g                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, I</b>)                      Ziemiaki z kopekiem 170 g                      Buraczki opłószane 100 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Brokoli gotowany* 100 g                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami 400 ml (<b>MLE, SEL, I</b>)                      Bitka z udźca z kurczaka duszona 90 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Sos pietruszkowy* 50 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, I</b>)                      Ziemiaki z kopekiem 170 g                      Buraczki opłószane 100 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Brokoli gotowany* 100 g                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, I</b>)                      Ziemiaki z kopekiem 170 g                      Sałatka szwedzka b/c 100 g (<b>GOR, I</b>)                      Buraczki opłószane 100 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLU, PSZ, MLE, I</b>)                      Ziemiaki z kopekiem 170 g                      Sałatka szwedzka b/c 100 g (<b>GOR, I</b>)                      Buraczki opłószane 100 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<b>GLU, PSZ, JAJ, I</b>)                      Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Ziemiaki z kopekiem 170 g                      Buraczki opłószane 100 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Brokoli gotowany* 100 g                      Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<b>GLU, PSZ, SEL, I</b>)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pyzy ziemniaczane* 300 g                      Buraczki opłószane 100 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Brokoli gotowany* 100 g                      Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<b>GLU, PSZ, SEL, I</b>)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<b>GLU, PSZ, JAJ, I</b>)                      Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Ziemiaki z kopekiem 170 g                      Buraczki opłószane 100 g (<b>GLU, PSZ, I</b>)                      Brokoli gotowany* 100 g                      Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<b>GLU, PSZ, SEL, I</b>)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>		
PD									

OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- IX Łatwo strawna Zestaw II	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogopenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Beźmielczna Zestaw I
<p>Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g (<u>SEL</u>)                      Pomidor białki 80 g                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Kolaćja                      Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadlanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)                      Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g (<u>SEL</u>)                      Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadlanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>)                      Pomidor 80 g                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)                      Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g (<u>SEL</u>)                      Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadlanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>)                      Pomidor 80 g                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)                      Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g (<u>SEL</u>)                      Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadlanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>)                      Pomidor 80 g                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>)                      Pomidor 80 g                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                      Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadlanej 30 g (<u>SOJ, SEL</u>)</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g (<u>SEL</u>)                      Pomidor 80 g                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g (<u>SEL</u>)                      Pomidor 80 g                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g (<u>SEL</u>)                      Pomidor 80 g                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 116 g                      Miód (25g) 1 szt                      Pomidor 100 g                      Salata zielona 20 g                      Ryżowa (bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>)                      Miód (25g) 1 szt                      Pomidor 80 g                      Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>)                      Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g (<u>SEL</u>)                      Miód (25g) 1 szt                      Pomidor 80 g                      Salata zielona 20 g</p>
<p>Kanapka z szynką i sałatką (bulka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU, ZYT</u>)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatką (bulka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatką (bulka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatką (bulka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)</p>
<p>E: 2308,36 kcal; B: 111,78 g; T: 60,43 g; Kw. tł. nasy.: 17,25 g; W: 344,83 g; W tym cukry: 74,53 g; Bł.: 31,96 g; Soli: 7,16 g.</p>	<p>E: 2308,83 kcal; B: 98,12 g; T: 70,87 g; Kw. tł. nasy.: 20,63 g; W: 333,19 g; W tym cukry: 70,53 g; Bł.: 32,83 g; Soli: 7,62 g.</p>	<p>E: 2289,37 kcal; B: 101,58 g; T: 68,03 g; Kw. tł. nasy.: 20,52 g; W: 332,82 g; W tym cukry: 72,05 g; Bł.: 35,88 g; Soli: 7,54 g.</p>	<p>E: 2548,20 kcal; B: 105,98 g; T: 78,30 g; Kw. tł. nasy.: 24,96 g; W: 372,47 g; W tym cukry: 59,75 g; Bł.: 33,43 g; Soli: 12,98 g.</p>	<p>E: 2528,74 kcal; B: 109,44 g; T: 75,46 g; Kw. tł. nasy.: 24,85 g; W: 372,10 g; W tym cukry: 61,28 g; Bł.: 36,48 g; Soli: 12,90 g.</p>	<p>E: 1442,67 kcal; B: 56,34 g; T: 33,34 g; Kw. tł. nasy.: 5,15 g; W: 240,63 g; W tym cukry: 36,01 g; Bł.: 27,33 g; Soli: 5,83 g.</p>	<p>E: 2540,33 kcal; B: 117,26 g; T: 82,59 g; Kw. tł. nasy.: 25,18 g; W: 345,67 g; W tym cukry: 86,29 g; Bł.: 28,41 g; Soli: 7,49 g.</p>	<p>E: 2520,87 kcal; B: 120,73 g; T: 79,75 g; Kw. tł. nasy.: 25,07 g; W: 345,30 g; W tym cukry: 87,82 g; Bł.: 31,46 g; Soli: 7,41 g.</p>	<p>E: 2191,77 kcal; B: 38,21 g; T: 49,47 g; Kw. tł. nasy.: 10,28 g; W: 402,82 g; W tym cukry: 57,90 g; Bł.: 24,80 g; Soli: 5,59 g.</p>	<p>E: 2175,48 kcal; B: 75,56 g; T: 65,85 g; Kw. tł. nasy.: 14,40 g; W: 333,67 g; W tym cukry: 49,24 g; Bł.: 30,75 g; Soli: 8,92 g.</p>

2024-01-20 sobota

OM- XV Bezbiezcna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowal/ Przeclerana	OM- Płynna	OM- Wegetarianska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karniagca Zestaw I	OM- Kobieta Karniagca Zestaw II
Chleb mieszaný pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Szyrnka zielonogórska-wp. parzona 50 g ( <u>SOL</u> ) Dżem 30 g Cukinia pieczona z olejem () 90 g Rukola 10 g Jabko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 32 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margarýna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Szyrnka zielonogórska-wp. parzona 30 g ( <u>SOL</u> ) Pomidor b/skoróki 40 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>OW</u> ) Bulka pszenna dluga krojona 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Szyrnka zielonogórska-wp. parzona 25 g ( <u>SOL</u> ) Twarozek z kopekiem Cukinia pieczona z olejem () 100 g Margarýna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>OW</u> ) Ser żółty 60 g Rukola 10 g Chleb razowy pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Pomarańcza 150 g Margarýna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbozowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>JECZ</u> )	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 96 g Szyrnka zielonogórska-wp. parzona 25 g ( <u>SOL</u> ) Twarozek z kopekiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Rukola 10 g Margarýna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Jabko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>OW</u> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Szyrnka zielonogórska-wp. parzona 25 g ( <u>SOL</u> ) Twarozek z kopekiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Rukola 10 g Margarýna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Jabko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>OW</u> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Twarozek z kopekiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Margarýna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Jabko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>OW</u> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Twarozek z kopekiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Margarýna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Jabko pieczone 150 g	Kawa zbozowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>JECZ</u> )
Śniadanie									
Margarýna roślinna bez mleczna 0 zzw.80% tł 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g								
II ŚN									
Bitka z udzca z kurczaka duszona 90 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Sos pietruszkowy (bez mliaka)* 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Ziemniaki z kopekiem () 170 g Buraczki oprószane () 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Brokul gotowany* 100 g Selerowa z ziemniakami (bez mliaka) () 400 ml ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Zrazik drobiowy z udzca pieczony mielony 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> ) Ziemniaki z kopekiem () 170 g Buraczki oprószane () 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Brokul gotowany* 100 g Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zrazik drobiowy z udzca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> ) Ziemniaki z kopekiem () 170 g Buraczki oprószane () 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Brokul gotowany* 100 g Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pulpet jarski () 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>SEL</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> ) Ziemniaki z kopekiem () 170 g Satełka szwedzka () 100 g ( <u>GOR</u> ) Buraczki oprószane () 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Groszowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Masłanka 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 50 ml ( <u>MLE</u> ) Ziemniaki z kopekiem () 170 g Buraczki oprószane () 100 g Brokul gotowany* 100 g Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) 400 ml ( <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zrazik drobiowy z udzca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> ) Ziemniaki z kopekiem () 170 g Buraczki oprószane () 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Brokul gotowany* 100 g Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Bitka z udzca z kurczaka duszona 90 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> ) Ziemniaki z kopekiem () 170 g Buraczki oprószane () 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Brokul gotowany* 100 g Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zrazik drobiowy z udzca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> ) Ziemniaki z kopekiem () 170 g Buraczki oprószane () 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Brokul gotowany* 100 g Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Bitka z udzca z kurczaka duszona 90 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> ) Ziemniaki z kopekiem () 170 g Buraczki oprószane () 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Brokul gotowany* 100 g Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Bitka z udzca z kurczaka duszona 90 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> ) Ziemniaki z kopekiem () 170 g Buraczki oprószane () 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Brokul gotowany* 100 g Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
Obiad									
	Jabko 150 g						Jabko 1 szt.	1 szt.	
PD									

OM- XV Bezmieczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pawkowal/ Przeclerana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karniaca Zestaw I	OM- Kobieta Karniaca Zestaw II
Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> ) <b>ZYT</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <b>SEL</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka z pierśią indyczą-wędliną drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 32 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z pierśią indyczą-wędliną drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> ) Pomidor b/skokki 40 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <b>SEL</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z pierśią indyczą-wędliną drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 44 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <b>SEL</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Ryzowa (bez mleka) ( ) 400 ml ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z pierśią indyczą-wędliną drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> )	Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> <b>ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 100 g	Chleb bezglutenowy 116 g Pasta mięsno-warzywna z udziec ( ) 50 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z pierśią indyczą-wędliną drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> <b>ZYT</b> ) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z pierśią indyczą-wędliną drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ</b> , <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml			
Kolacja									
2024-01-20 sobota									
Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt									
Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt									
Kanapka z szynką i sałatką (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , <b>SOJ</b> )	E: 1145,94 kcal; B: 47,76 g; T: 28,63 g; Kw. tł. nasy.: 8,20 g; W: 181,76 g; W tym cukry: 54,72 g; Bł.: 18,99 g; Soli: 3,47 g;	E: 2010,95 kcal; B: 90,67 g; T: 64,53 g; Kw. tł. nasy.: 16,88 g; W: 278,97 g; W tym cukry: 43,09 g; Bł.: 27,25 g; Soli: 5,75 g;	E: 2040,98 kcal; B: 90,56 g; T: 64,38 g; Kw. tł. nasy.: 16,87 g; W: 287,82 g; W tym cukry: 44,60 g; Bł.: 29,06 g; Soli: 6,01 g;	E: 2861,45 kcal; B: 103,13 g; T: 103,98 g; Kw. tł. nasy.: 31,89 g; W: 392,98 g; W tym cukry: 77,59 g; Bł.: 41,33 g; Soli: 12,09 g;	E: 2057,07 kcal; B: 80,71 g; T: 60,08 g; Kw. tł. nasy.: 15,85 g; W: 305,97 g; W tym cukry: 55,55 g; Bł.: 24,69 g; Soli: 4,19 g;	E: 2491,69 kcal; B: 106,86 g; T: 72,48 g; Kw. tł. nasy.: 21,26 g; W: 368,37 g; W tym cukry: 93,29 g; Bł.: 36,49 g; Soli: 8,18 g;	E: 2472,23 kcal; B: 110,33 g; T: 69,64 g; Kw. tł. nasy.: 21,15 g; W: 368,00 g; W tym cukry: 94,81 g; Bł.: 39,54 g; Soli: 8,10 g;	E: 2491,69 kcal; B: 106,86 g; T: 72,48 g; Kw. tł. nasy.: 21,26 g; W: 368,37 g; W tym cukry: 93,29 g; Bł.: 36,49 g; Soli: 8,18 g;	E: 2472,23 kcal; B: 110,33 g; T: 69,64 g; Kw. tł. nasy.: 21,15 g; W: 368,00 g; W tym cukry: 94,81 g; Bł.: 39,54 g; Soli: 8,10 g;

**Oznaczenia wskaźników odz.:**

- E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
- B - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
- T - Tłuszcz,
- W - Węglowodany ogółem,
- Sól - Sól,
- K - Potas,
- Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
- Bł. - Błonnik pokarmowy,
- Ener. z B - % energii z białka,
- Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- Ener. z W - % energii z węglowodanów,
- Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
- W tym cukry - w tym cukry,
- MM - MM,



