

OM-I Podstawowa zestaw I	OM-I Podstawowa zestaw II	OM-IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM-IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM-VI Poopracyjna Zestaw I	OM-VI Poopracyjna Zestaw II	OM-VII Z ogr: sub.podbudz.wydz.so ku żołąd. Zestaw I	OM-VII Z ogr: sub.podbudz.wydz.so ku żołąd. Zestaw II	OM-VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	OM-VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II
Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ.) Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Twarog półtłusty 100 g (MLE.) Dżem 20 g Sliwka szt. 2 szt	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ.) Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Twarog półtłusty 100 g (MLE.) Dżem 20 g Sliwka szt. 2 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Twarog półtłusty 100 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Twarog półtłusty 100 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1 szt.	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ.) Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Twarog półtłusty 100 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1 szt.	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ.) Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Twarog półtłusty 100 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1 szt.	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ.) Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Twarog półtłusty 100 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1 szt.	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ.) Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Twarog półtłusty 100 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1 szt.	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ.) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Twarog półtłusty 100 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1 szt.	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ.) Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Twarog półtłusty 100 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1 szt.
<b>Śniadanie</b>									
Wskazniki odżywcze: E: 1026,57 kcal; B: 50,52 g; T: 26,96 g; Kw. tł. nasy.: 13,36 g; W: 147,58 g; W tym cukry: 62,15 g; Bł.: 6,03 g; Sól: 2,36 g; WW: 14,20 Por; Ener. z B: 9,12 %; Ener. z W: 25,56 %; Ener. z T: 10,95 %; Ener. z Bł.: 0,54 %; K: 1406,19 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 1026,57 kcal; B: 50,52 g; T: 26,96 g; Kw. tł. nasy.: 13,36 g; W: 147,58 g; W tym cukry: 62,15 g; Bł.: 6,03 g; Sól: 2,36 g; WW: 14,20 Por; Ener. z B: 9,91 %; Ener. z W: 27,77 %; Ener. z T: 11,90 %; Ener. z Bł.: 0,59 %; K: 1406,19 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 775,16 kcal; B: 39,59 g; T: 21,19 g; Kw. tł. nasy.: 9,86 g; W: 108,33 g; W tym cukry: 38,59 g; Bł.: 4,49 g; Sól: 1,17 g; WW: 10,39 Por; Ener. z B: 8,52 %; Ener. z W: 22,35 %; Ener. z T: 10,26 %; Ener. z Bł.: 0,48 %; K: 864,68 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 775,16 kcal; B: 39,59 g; T: 21,19 g; Kw. tł. nasy.: 9,86 g; W: 108,33 g; W tym cukry: 38,59 g; Bł.: 4,49 g; Sól: 1,17 g; WW: 10,39 Por; Ener. z B: 8,73 %; Ener. z W: 22,90 %; Ener. z T: 10,51 %; Ener. z Bł.: 0,50 %; K: 864,68 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 978,80 kcal; B: 49,24 g; T: 26,90 g; Kw. tł. nasy.: 13,26 g; W: 136,29 g; W tym cukry: 62,76 g; Bł.: 4,49 g; Sól: 1,49 g; WW: 13,22 Por; Ener. z B: 9,04 %; Ener. z W: 24,20 %; Ener. z T: 11,11 %; Ener. z Bł.: 0,41 %; K: 1267,42 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 978,80 kcal; B: 49,24 g; T: 26,90 g; Kw. tł. nasy.: 13,26 g; W: 136,29 g; W tym cukry: 62,76 g; Bł.: 4,49 g; Sól: 1,49 g; WW: 13,22 Por; Ener. z B: 9,23 %; Ener. z W: 24,70 %; Ener. z T: 11,34 %; Ener. z Bł.: 0,42 %; K: 1267,42 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 978,80 kcal; B: 49,24 g; T: 26,90 g; Kw. tł. nasy.: 13,26 g; W: 136,29 g; W tym cukry: 62,76 g; Bł.: 4,49 g; Sól: 1,49 g; WW: 13,22 Por; Ener. z B: 9,04 %; Ener. z W: 24,20 %; Ener. z T: 11,11 %; Ener. z Bł.: 0,41 %; K: 1267,42 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 978,80 kcal; B: 49,24 g; T: 26,90 g; Kw. tł. nasy.: 13,26 g; W: 136,29 g; W tym cukry: 62,76 g; Bł.: 4,49 g; Sól: 1,49 g; WW: 13,22 Por; Ener. z B: 9,23 %; Ener. z W: 24,70 %; Ener. z T: 11,34 %; Ener. z Bł.: 0,42 %; K: 1267,42 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 906,70 kcal; B: 49,13 g; T: 18,90 g; Kw. tł. nasy.: 10,46 g; W: 136,18 g; W tym cukry: 62,66 g; Bł.: 4,49 g; Sól: 1,47 g; WW: 13,21 Por; Ener. z B: 9,66 %; Ener. z W: 25,89 %; Ener. z T: 8,36 %; Ener. z Bł.: 0,44 %; K: 1265,92 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 906,70 kcal; B: 49,13 g; T: 18,90 g; Kw. tł. nasy.: 10,46 g; W: 136,18 g; W tym cukry: 62,66 g; Bł.: 4,49 g; Sól: 1,47 g; WW: 13,21 Por; Ener. z B: 9,88 %; Ener. z W: 26,47 %; Ener. z T: 8,55 %; Ener. z Bł.: 0,45 %; K: 1265,92 mg;
<b>II ŚN</b>									
Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Wskazniki odżywcze: E: 100,00 kcal; B: 6,60 g; T: 4,00 g; Kw. tł. nasy.: 2,38 g; W: 9,40 g; W tym cukry: 8,20 g; Bł.: 0,00 g; Sól: 0,19 g; WW: 1,00 Por; Ener. z B: 1,42 %; Ener. z W: 2,02 %; Ener. z T: 1,94 %; Ener. z Bł.: 0,00 %; K: 244,00 mg;									
Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Wskazniki odżywcze: E: 100,00 kcal; B: 6,60 g; T: 4,00 g; Kw. tł. nasy.: 2,38 g; W: 9,40 g; W tym cukry: 8,20 g; Bł.: 0,00 g; Sól: 0,19 g; WW: 1,00 Por; Ener. z B: 1,46 %; Ener. z W: 2,07 %; Ener. z T: 1,99 %; Ener. z Bł.: 0,00 %; K: 244,00 mg;									
Kanaпка z szynka (bulka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOL, MLE.) Wskazniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; W: 29,31 g; W tym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por; Ener. z B: 1,29 %; Ener. z W: 5,22 %; Ener. z T: 3,41 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 56,75 mg;									
Kanaпка z szynka (bulka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOL, MLE.) Wskazniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; W: 29,31 g; W tym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por; Ener. z B: 1,31 %; Ener. z W: 5,32 %; Ener. z T: 3,48 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 56,75 mg;									
Kanaпка z szynka (bulka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOL, MLE.) Wskazniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; W: 29,31 g; W tym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por; Ener. z B: 1,29 %; Ener. z W: 5,22 %; Ener. z T: 3,41 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 56,75 mg;									
Kanaпка z szynka (bulka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOL, MLE.) Wskazniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; W: 29,31 g; W tym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por; Ener. z B: 1,38 %; Ener. z W: 5,59 %; Ener. z T: 3,65 %; Ener. z Bł.: 0,09 %; K: 56,75 mg;									
Kanaпка z szynka (bulka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOL, MLE.) Wskazniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; W: 29,31 g; W tym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por; Ener. z B: 1,41 %; Ener. z W: 5,71 %; Ener. z T: 3,73 %; Ener. z Bł.: 0,09 %; K: 56,75 mg;									

**NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.**  
ul. Traktorowa 126 lok. 301, 91-204 Łódź  
NIP 6772398539 REGON 363712430  
KRS 0000601008

OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Poopracyjna Zestaw I	OM- VI Poopracyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr: sub.pobudz.wydz.so ku zolad. Zestaw I	OM- VIII Z ogr: sub.pobudz.wydz.so ku zola. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II
<p>Brokulowa z ryżem ( ) 400 ml (MILE SEL.) Ryba smażona (Mitruna) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Ziemniaki ( ) 180 g Surówka z kapusty czerwonnej z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p> <p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 704,44 kcal; B: 22,52 g; T: 22,59 g; Kw. tł. nasy.: 1,87 g; W: 107,05 g; W tym cukry: 24,84 g; Bł.: 11,76 g; Sol: 1,89 g; WW: 9,39 Por. Ener. z B: 4,07 %; Ener. z T: 9,18 %; Ener. z Bł.: 1,06 %; K: 1680,86 mg;</p>	<p>Szpinakowa z ryżem ( ) 400 ml (MILE SEL.) Ryba pieczona (Mitruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki ( ) 180 g Surówka z kapusty czerwonnej z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p> <p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 528,55 kcal; B: 19,87 g; T: 11,64 g; Kw. tł. nasy.: 0,92 g; W: 90,49 g; W tym cukry: 24,30 g; Bł.: 10,44 g; Sol: 1,85 g; WW: 7,89 Por. Ener. z B: 3,90 %; Ener. z W: 15,71 %; Ener. z T: 5,14 %; Ener. z Bł.: 1,02 %; K: 1581,40 mg;</p>	<p>Brokulowa z ryżem ( ) 400 ml (MILE SEL.) Ryba pieczona (Mitruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki ( ) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p> <p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 608,37 kcal; B: 20,81 g; T: 17,41 g; Kw. tł. nasy.: 1,29 g; W: 97,59 g; W tym cukry: 22,64 g; Bł.: 12,83 g; Sol: 2,13 g; WW: 8,31 Por. Ener. z B: 4,48 %; Ener. z W: 18,25 %; Ener. z T: 8,43 %; Ener. z Bł.: 1,38 %; K: 1692,23 mg;</p>	<p>Szpinakowa z ryżem ( ) 400 ml (MILE SEL.) Ryba gotowana (Mitruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki ( ) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p> <p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 563,71 kcal; B: 21,57 g; T: 12,39 g; Kw. tł. nasy.: 0,95 g; W: 96,75 g; W tym cukry: 22,14 g; Bł.: 12,59 g; Sol: 2,19 g; WW: 8,27 Por. Ener. z B: 4,76 %; Ener. z W: 18,56 %; Ener. z T: 6,15 %; Ener. z Bł.: 1,39 %; K: 1640,03 mg;</p>	<p>Brokulowa z ryżem ( ) 400 ml (MILE SEL.) Ryba pieczona (Mitruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki ( ) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p> <p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 608,37 kcal; B: 20,81 g; T: 17,41 g; Kw. tł. nasy.: 1,29 g; W: 97,59 g; W tym cukry: 22,64 g; Bł.: 12,83 g; Sol: 2,13 g; WW: 8,31 Por. Ener. z B: 3,82 %; Ener. z W: 15,56 %; Ener. z T: 7,19 %; Ener. z Bł.: 1,18 %; K: 1692,23 mg;</p>	<p>Szpinakowa z ryżem ( ) 400 ml (MILE SEL.) Ryba gotowana (Mitruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki ( ) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p> <p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 563,71 kcal; B: 21,57 g; T: 12,39 g; Kw. tł. nasy.: 0,95 g; W: 96,75 g; W tym cukry: 22,14 g; Bł.: 12,59 g; Sol: 2,19 g; WW: 8,27 Por. Ener. z B: 4,04 %; Ener. z W: 15,77 %; Ener. z T: 5,23 %; Ener. z Bł.: 1,18 %; K: 1640,03 mg;</p>	<p>Brokulowa z ryżem ( ) 400 ml (MILE SEL.) Ryba pieczona (Mitruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki ( ) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p> <p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 608,37 kcal; B: 20,81 g; T: 17,41 g; Kw. tł. nasy.: 1,29 g; W: 97,59 g; W tym cukry: 22,64 g; Bł.: 12,83 g; Sol: 2,13 g; WW: 8,31 Por. Ener. z B: 3,82 %; Ener. z W: 15,56 %; Ener. z T: 7,19 %; Ener. z Bł.: 1,18 %; K: 1692,23 mg;</p>	<p>Szpinakowa z ryżem ( ) 400 ml (MILE SEL.) Ryba gotowana (Mitruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki ( ) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p> <p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 563,71 kcal; B: 21,57 g; T: 12,39 g; Kw. tł. nasy.: 0,95 g; W: 96,75 g; W tym cukry: 22,14 g; Bł.: 12,59 g; Sol: 2,19 g; WW: 8,27 Por. Ener. z B: 4,04 %; Ener. z W: 15,77 %; Ener. z T: 5,23 %; Ener. z Bł.: 1,18 %; K: 1640,03 mg;</p>	<p>Brokulowa z ryżem ( ) 400 ml (MILE SEL.) Ryba pieczona (Mitruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki ( ) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p> <p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 608,37 kcal; B: 20,81 g; T: 17,41 g; Kw. tł. nasy.: 1,29 g; W: 97,59 g; W tym cukry: 22,64 g; Bł.: 12,83 g; Sol: 2,13 g; WW: 8,31 Por. Ener. z B: 4,09 %; Ener. z W: 16,66 %; Ener. z T: 7,70 %; Ener. z Bł.: 1,26 %; K: 1692,23 mg;</p>	<p>Szpinakowa z ryżem ( ) 400 ml (MILE SEL.) Ryba gotowana (Mitruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki ( ) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p> <p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 563,71 kcal; B: 21,57 g; T: 12,39 g; Kw. tł. nasy.: 0,95 g; W: 96,75 g; W tym cukry: 22,14 g; Bł.: 12,59 g; Sol: 2,19 g; WW: 8,27 Por. Ener. z B: 4,34 %; Ener. z W: 16,92 %; Ener. z T: 5,61 %; Ener. z Bł.: 1,26 %; K: 1640,03 mg;</p>
Obiad									
2023-10-06 piątek									
PD									

OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- IV Łatwo strawna odchlebia Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna odchlebia Zestaw II	OM- VI Poopracyjna Zestaw I	OM- VI Poopracyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku zolad. Zestaw I	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku zola. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tluszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tluszczu Zestaw II
Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT,.) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE,.) Pasta z jaj 100 g (JAJ,MLE,.) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT,.) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE,.) Pasta z jaj 100 g (JAJ,MLE,.) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ,.) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE,.) Szyunka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Burački oprószone () 80 g (GLU,PSZ,.)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ,.) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE,.) Szyunka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Burački oprószone () 80 g (GLU,PSZ,.)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ,.) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE,.) Szyunka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Burački oprószone () 80 g (GLU,PSZ,.)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ,.) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE,.) Szyunka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Burački oprószone () 80 g (GLU,PSZ,.)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ,.) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE,.) Szyunka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Burački oprószone () 80 g (GLU,PSZ,.)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ,.) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE,.) Szyunka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Burački oprószone () 80 g (GLU,PSZ,.)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ,.) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE,.) Szyunka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Burački oprószone () 80 g (GLU,PSZ,.)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ,.) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE,.) Szyunka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Burački oprószone () 80 g (GLU,PSZ,.)
<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 483,80 kcal; B: 19,97 g; T: 19,53 g; Kw. tł. nasy.: 6,34 g; W: 59,01 g; W tym cukry: 2,99 g; Bli.: 4,17 g; Soli: 2,01 g; WW: 5,44 Por; Ener. z B: 3,61 %; Ener. z W: 9,90 %; Ener. z T: 7,94 %; Ener. z Bli.: 0,38 %; K: 398,46 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 483,80 kcal; B: 19,97 g; T: 19,53 g; Kw. tł. nasy.: 6,34 g; W: 59,01 g; W tym cukry: 2,99 g; Bli.: 4,17 g; Soli: 2,01 g; WW: 5,44 Por; Ener. z B: 3,92 %; Ener. z W: 10,76 %; Ener. z T: 8,62 %; Ener. z Bli.: 0,41 %; K: 398,46 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 374,63 kcal; B: 16,95 g; T: 10,46 g; Kw. tł. nasy.: 3,62 g; W: 53,99 g; W tym cukry: 6,90 g; Bli.: 2,92 g; Soli: 0,91 g; WW: 5,07 Por; Ener. z B: 3,65 %; Ener. z W: 10,99 %; Ener. z T: 5,07 %; Ener. z Bli.: 0,31 %; K: 320,87 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 374,63 kcal; B: 16,95 g; T: 10,46 g; Kw. tł. nasy.: 3,62 g; W: 53,99 g; W tym cukry: 6,90 g; Bli.: 2,92 g; Soli: 0,91 g; WW: 5,07 Por; Ener. z B: 3,74 %; Ener. z W: 11,27 %; Ener. z T: 5,19 %; Ener. z Bli.: 0,32 %; K: 320,87 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 374,63 kcal; B: 16,95 g; T: 10,46 g; Kw. tł. nasy.: 3,62 g; W: 53,99 g; W tym cukry: 6,90 g; Bli.: 2,92 g; Soli: 0,91 g; WW: 5,07 Por; Ener. z B: 3,11 %; Ener. z W: 9,36 %; Ener. z T: 4,32 %; Ener. z Bli.: 0,27 %; K: 320,87 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 374,63 kcal; B: 16,95 g; T: 10,46 g; Kw. tł. nasy.: 3,62 g; W: 53,99 g; W tym cukry: 6,90 g; Bli.: 2,92 g; Soli: 0,91 g; WW: 5,07 Por; Ener. z B: 3,18 %; Ener. z W: 9,57 %; Ener. z T: 4,41 %; Ener. z Bli.: 0,27 %; K: 320,87 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 374,63 kcal; B: 16,95 g; T: 10,46 g; Kw. tł. nasy.: 3,62 g; W: 53,99 g; W tym cukry: 6,90 g; Bli.: 2,92 g; Soli: 0,91 g; WW: 5,07 Por; Ener. z B: 3,11 %; Ener. z W: 9,38 %; Ener. z T: 4,32 %; Ener. z Bli.: 0,27 %; K: 320,87 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 374,63 kcal; B: 16,95 g; T: 10,46 g; Kw. tł. nasy.: 3,62 g; W: 53,99 g; W tym cukry: 6,90 g; Bli.: 2,92 g; Soli: 0,91 g; WW: 5,07 Por; Ener. z B: 3,18 %; Ener. z W: 9,57 %; Ener. z T: 4,41 %; Ener. z Bli.: 0,27 %; K: 320,87 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 302,53 kcal; B: 16,84 g; T: 2,46 g; Kw. tł. nasy.: 0,82 g; W: 53,88 g; W tym cukry: 6,80 g; Bli.: 2,92 g; Soli: 0,89 g; WW: 5,06 Por; Ener. z B: 3,31 %; Ener. z W: 10,02 %; Ener. z T: 1,09 %; Ener. z Bli.: 0,29 %; K: 319,37 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 302,53 kcal; B: 16,84 g; T: 2,46 g; Kw. tł. nasy.: 0,82 g; W: 53,88 g; W tym cukry: 6,80 g; Bli.: 2,92 g; Soli: 0,89 g; WW: 5,06 Por; Ener. z B: 3,39 %; Ener. z W: 10,24 %; Ener. z T: 1,11 %; Ener. z Bli.: 0,29 %; K: 319,37 mg;
PN									
E: 2214,81 kcal; B: 93,01 g; T: 69,08 g; Kw. tł. nasy.: 21,57 g; W: 313,64 g; W tym cukry: 89,98 g; Bli.: 21,96 g; Soli: 6,26 g; WW: 29,02 Por; Ener. z B: 16,80 %; Ener. z W: 52,68 %; Ener. z T: 28,07 %; Ener. z Bli.: 1,98 %; K: 3485,51 mg;	E: 2038,92 kcal; B: 90,36 g; T: 58,13 g; Kw. tł. nasy.: 20,62 g; W: 297,08 g; W tym cukry: 89,44 g; Bli.: 20,64 g; Soli: 6,22 g; WW: 27,52 Por; Ener. z B: 17,73 %; Ener. z W: 54,23 %; Ener. z T: 25,66 %; Ener. z Bli.: 2,02 %; K: 3386,05 mg;	E: 1838,16 kcal; B: 83,95 g; T: 53,06 g; Kw. tł. nasy.: 17,15 g; W: 269,31 g; W tym cukry: 76,33 g; Bli.: 20,24 g; Soli: 4,39 g; WW: 24,78 Por; Ener. z B: 18,07 %; Ener. z W: 53,62 %; Ener. z T: 25,70 %; Ener. z Bli.: 2,18 %; K: 3121,78 mg;	E: 1813,50 kcal; B: 84,71 g; T: 48,04 g; Kw. tł. nasy.: 16,81 g; W: 268,47 g; W tym cukry: 75,83 g; Bli.: 20,00 g; Soli: 4,45 g; WW: 24,74 Por; Ener. z B: 18,69 %; Ener. z W: 54,80 %; Ener. z T: 23,84 %; Ener. z Bli.: 2,21 %; K: 3099,58 mg;	E: 2178,85 kcal; B: 94,01 g; T: 63,02 g; Kw. tł. nasy.: 20,86 g; W: 317,18 g; W tym cukry: 92,95 g; Bli.: 21,14 g; Soli: 5,59 g; WW: 29,47 Por; Ener. z B: 17,26 %; Ener. z W: 54,35 %; Ener. z T: 26,03 %; Ener. z Bli.: 1,94 %; K: 3337,27 mg;	E: 2134,19 kcal; B: 94,77 g; T: 58,00 g; Kw. tł. nasy.: 20,52 g; W: 316,34 g; W tym cukry: 92,45 g; Bli.: 20,90 g; Soli: 5,65 g; WW: 29,43 Por; Ener. z B: 17,76 %; Ener. z W: 55,37 %; Ener. z T: 24,46 %; Ener. z Bli.: 1,96 %; K: 3285,07 mg;	E: 2178,85 kcal; B: 94,01 g; T: 63,02 g; Kw. tł. nasy.: 20,86 g; W: 317,18 g; W tym cukry: 92,95 g; Bli.: 21,14 g; Soli: 5,59 g; WW: 29,47 Por; Ener. z B: 17,26 %; Ener. z W: 54,35 %; Ener. z T: 26,03 %; Ener. z Bli.: 1,94 %; K: 3337,27 mg;	E: 2134,19 kcal; B: 94,77 g; T: 58,00 g; Kw. tł. nasy.: 20,52 g; W: 316,34 g; W tym cukry: 92,45 g; Bli.: 20,90 g; Soli: 5,65 g; WW: 29,43 Por; Ener. z B: 17,76 %; Ener. z W: 55,37 %; Ener. z T: 24,46 %; Ener. z Bli.: 1,96 %; K: 3285,07 mg;	E: 2034,65 kcal; B: 93,79 g; T: 47,02 g; Kw. tł. nasy.: 15,26 g; W: 316,96 g; W tym cukry: 92,75 g; Bli.: 21,14 g; Soli: 5,55 g; WW: 29,45 Por; Ener. z B: 18,44 %; Ener. z W: 58,16 %; Ener. z T: 20,80 %; Ener. z Bli.: 2,08 %; K: 3394,27 mg;	E: 1989,99 kcal; B: 64,55 g; T: 42,00 g; Kw. tł. nasy.: 14,92 g; W: 316,12 g; W tym cukry: 92,25 g; Bli.: 20,90 g; Soli: 5,61 g; WW: 29,41 Por; Ener. z B: 19,01 %; Ener. z W: 59,34 %; Ener. z T: 19,00 %; Ener. z Bli.: 2,10 %; K: 3282,07 mg;

**MAPPY'S CATERING** Sp. z o.o.  
ul. Traktorowa 126 k.d. 30-081 Ostrów Mazowiecka  
NIP 677239855 REGON 140844842  
KRS 0000601008 363712430

<p>OM- IX Łatwo strawna</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna Zestaw II</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgli Zestaw I</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgli Zestaw II</p>	<p>OM- XI Ubogoenerygetyczna</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II</p>	<p>OM- XIII Niskobiałkowa</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ, KASZA) 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Twarog półtłusty 100 g (MLE)</p> <p>Dżem 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt.</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ, KASZA) 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Twarog półtłusty 100 g (MLE)</p> <p>Dżem 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt.</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Platki żytnie na mleku 400 ml (MLE, GLU ZYT, MLE)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Platki żytnie na mleku 400 ml (MLE, GLU ZYT, MLE)</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ, KASZA) 200 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Twarog półtłusty 100 g (MLE)</p> <p>Sliwka szt. 2 szt.</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ, KASZA) 200 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE)</p> <p>Twarog półtłusty 50 g (MLE)</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt.</p> <p>Dżem 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt.</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ, KASZA) 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Twarog półtłusty 150 g (MLE)</p> <p>Dżem 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt.</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ, KASZA) 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Twarog półtłusty 150 g (MLE)</p> <p>Dżem 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt.</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Kasza manna na wywarze jęczmiovym* 400 ml (GLU PSZ, SEL)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Kasza manna na wywarze jęczmiovym* 400 ml (GLU PSZ, SEL)</p>	<p>Kasza manna na wywarze jęczmiovym* 400 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g</p> <p>Szynka na kartki-wieprzowa wędzona, parzona 50 g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt.</p>	<p>Kasza manna na wywarze jęczmiovym* 400 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g</p> <p>Szynka na kartki-wieprzowa wędzona, parzona 50 g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt.</p>	<p>Kasza manna na wywarze jęczmiovym* 400 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza manna na wywarze jęczmiovym* 400 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza manna na wywarze jęczmiovym* 400 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza manna na wywarze jęczmiovym* 400 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
<p>Śniadanie</p> <p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 1014,80 kcal; B: 48,33 g; T: 27,01 g; Kw. tł. nasy.: 13,34 g; W: 146,48 g; W tym cukry: 61,85 g; BI: 6,29 g; Soli: 2,30 g; WW: 14,05 Por; Ener. z B: 9,27%; Ener. z W: 26,88%; Ener. z BI: 11,91%; Ener. z BI: 0,62%; K: 1182,30 mg;</p>		<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 1014,80 kcal; B: 48,33 g; T: 27,01 g; Kw. tł. nasy.: 13,34 g; W: 146,48 g; W tym cukry: 61,85 g; BI: 6,29 g; Soli: 2,30 g; WW: 14,05 Por; Ener. z B: 9,47%; Ener. z T: 11,91%; Ener. z BI: 0,62%; K: 1182,30 mg;</p>		<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 797,23 kcal; B: 41,69 g; T: 21,73 g; Kw. tł. nasy.: 10,10 g; W: 112,22 g; W tym cukry: 30,55 g; BI: 7,77 g; Soli: 2,03 g; WW: 10,48 Por; Ener. z B: 7,70%; Ener. z W: 19,30%; Ener. z T: 9,24%; Ener. z BI: 0,73%; K: 955,28 mg;</p>		<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 797,23 kcal; B: 41,69 g; T: 21,73 g; Kw. tł. nasy.: 10,10 g; W: 112,22 g; W tym cukry: 30,55 g; BI: 7,77 g; Soli: 2,03 g; WW: 10,48 Por; Ener. z B: 7,88%; Ener. z W: 19,74%; Ener. z T: 9,24%; Ener. z BI: 0,73%; K: 955,28 mg;</p>		<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 708,12 kcal; B: 32,05 g; T: 13,18 g; Kw. tł. nasy.: 7,13 g; W: 117,03 g; W tym cukry: 44,57 g; BI: 5,74 g; Soli: 2,08 g; WW: 11,14 Por; Ener. z B: 7,80%; Ener. z W: 27,08%; Ener. z T: 7,22%; Ener. z BI: 0,70%; K: 858,92 mg;</p>		<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 1043,80 kcal; B: 58,39 g; T: 29,15 g; Kw. tł. nasy.: 14,66 g; W: 138,14 g; W tym cukry: 64,36 g; BI: 4,49 g; Soli: 1,51 g; WW: 13,42 Por; Ener. z B: 9,15%; Ener. z W: 20,93%; Ener. z T: 10,27%; Ener. z BI: 0,35%; K: 1323,92 mg;</p>		<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 1043,80 kcal; B: 58,39 g; T: 29,15 g; Kw. tł. nasy.: 14,66 g; W: 138,14 g; W tym cukry: 64,36 g; BI: 4,49 g; Soli: 1,51 g; WW: 13,42 Por; Ener. z B: 9,31%; Ener. z W: 21,31%; Ener. z T: 10,46%; Ener. z BI: 0,36%; K: 1323,92 mg;</p>		<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 611,76 kcal; B: 9,94 g; T: 10,33 g; Kw. tł. nasy.: 3,20 g; W: 123,27 g; W tym cukry: 41,41 g; BI: 7,70 g; Soli: 1,61 g; WW: 11,48 Por; Ener. z B: 2,19%; Ener. z W: 25,50%; Ener. z T: 5,13%; Ener. z BI: 0,85%; K: 303,96 mg;</p>		<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 537,24 kcal; B: 18,03 g; T: 11,38 g; Kw. tł. nasy.: 3,28 g; W: 92,92 g; W tym cukry: 12,24 g; BI: 7,06 g; Soli: 1,62 g; WW: 8,51 Por; Ener. z B: 4,63%; Ener. z W: 22,07%; Ener. z T: 6,58%; Ener. z BI: 0,91%; K: 252,06 mg;</p>		<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 537,24 kcal; B: 18,03 g; T: 11,38 g; Kw. tł. nasy.: 3,28 g; W: 92,92 g; W tym cukry: 12,24 g; BI: 7,06 g; Soli: 1,62 g; WW: 8,51 Por; Ener. z B: 4,82%; Ener. z W: 22,98%; Ener. z T: 6,85%; Ener. z BI: 0,95%; K: 252,06 mg;</p>					
<p>II ŚN</p>		<p>Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt. (GLU PSZ, SOL, MLE)</p> <p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 213,70 kcal; B: 7,72 g; T: 8,29 g; Kw. tł. nasy.: 2,67 g; W: 28,94 g; W tym cukry: 0,23 g; BI: 3,42 g; Soli: 1,28 g; WW: 2,58 Por; Ener. z B: 1,43%; Ener. z W: 4,72%; Ener. z T: 3,45%; Ener. z BI: 0,32%; K: 129,75 mg;</p>		<p>Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt. (GLU PSZ, SOL, MLE)</p> <p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 213,70 kcal; B: 7,72 g; T: 8,29 g; Kw. tł. nasy.: 2,67 g; W: 28,94 g; W tym cukry: 0,23 g; BI: 3,42 g; Soli: 1,28 g; WW: 2,58 Por; Ener. z B: 1,46%; Ener. z W: 4,82%; Ener. z T: 3,52%; Ener. z BI: 0,32%; K: 129,75 mg;</p>		<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt. (GLU PSZ, SOL, MLE)</p> <p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 219,90 kcal; B: 7,15 g; T: 8,28 g; Kw. tł. nasy.: 2,70 g; W: 29,93 g; W tym cukry: 1,07 g; BI: 1,08 g; Soli: 1,06 g; WW: 2,91 Por; Ener. z B: 1,12%; Ener. z W: 4,52%; Ener. z T: 2,92%; Ener. z BI: 0,08%; K: 99,05 ma;</p>		<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt. (GLU PSZ, SOL, MLE)</p> <p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 219,90 kcal; B: 7,15 g; T: 8,28 g; Kw. tł. nasy.: 2,70 g; W: 29,93 g; W tym cukry: 1,07 g; BI: 1,08 g; Soli: 1,06 g; WW: 2,91 Por; Ener. z B: 1,14%; Ener. z W: 4,60%; Ener. z T: 2,97%; Ener. z BI: 0,09%; K: 99,05 ma;</p>															

OM- IX Łatwo strawna	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 Ubogoproteinowa	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Eliminacyjna Zestaw I	OM- XV Eliminacyjna Zestaw II
<p>Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml (MŁE, SEL.) Ryba pieczona (Mitruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki ( ) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarne porzeczki* zlc 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem ( ) 400 ml (MŁE, SEL.) Ryba gotowana (Mitruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki ( ) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarne porzeczki* zlc 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem brażowym ( ) 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Ryba pieczona (Mitruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki ( ) 180 g Surowka z kapuśy czarnonolej z olejem b/c 150 g Kompot z aronii i czarne porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem brażowym * 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Ryba gotowana (Mitruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki ( ) 180 g Surowka z kapuśy czarnonolej z olejem b/c 150 g Kompot z aronii i czarne porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml (MŁE, SEL.) Ryba gotowana (Mitruna) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MŁE.) Ziemniaki ( ) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarne porzeczki* zlc 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml (MŁE, SEL.) Ryba pieczona (Mitruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki ( ) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarne porzeczki* zlc 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem ( ) 400 ml (MŁE, SEL.) Ryba gotowana (Mitruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki ( ) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarne porzeczki* zlc 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem ( ) 400 ml (MŁE, SEL.) Pczy ziemniaczane* (bez soli) 300 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarne porzeczki* zlc 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml (MŁE, SEL.) Ryba pieczona (Mitruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki ( ) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarne porzeczki* zlc 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem (bez mleka) ( ) 400 ml (MŁE, SEL.) Ryba gotowana (Mitruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki ( ) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarne porzeczki* zlc 300 ml</p>
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 608,37 kcal; B: 20,81 g; T: 17,41 g; Kw. tł. nasy.: 1,29 g; W: 97,59 g; W tym cukry: 22,64 g; BI.: 12,83 g; Sol: 2,13 g; WW: 8,31 Por. Ener. z B: 3,99%; Ener. z W: 16,25%; Ener. z T: 7,51%; Ener. z BI.: 1,23%; K: 1692,23 mg.</p>	<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 563,71 kcal; B: 21,57 g; T: 12,39 g; Kw. tł. nasy.: 0,99 g; W: 96,75 g; W tym cukry: 22,14 g; BI.: 12,59 g; Sol: 2,19 g; WW: 8,27 Por. Ener. z B: 4,23%; Ener. z W: 16,49%; Ener. z T: 5,46%; Ener. z BI.: 1,23%; K: 1640,03 mg.</p>	<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 468,63 kcal; B: 20,72 g; T: 10,47 g; Kw. tł. nasy.: 0,92 g; W: 78,37 g; W tym cukry: 10,48 g; BI.: 12,48 g; Sol: 1,87 g; WW: 6,44 Por. Ener. z B: 3,83%; Ener. z W: 12,18%; Ener. z T: 4,36%; Ener. z BI.: 1,15%; K: 1703,90 mg.</p>	<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 421,16 kcal; B: 21,42 g; T: 5,51 g; Kw. tł. nasy.: 0,63 g; W: 76,40 g; W tym cukry: 9,51 g; BI.: 11,58 g; Sol: 1,91 g; WW: 6,35 Por. Ener. z B: 4,05%; Ener. z W: 12,25%; Ener. z T: 2,34%; Ener. z BI.: 1,09%; K: 1602,68 mg.</p>	<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 597,09 kcal; B: 22,23 g; T: 14,45 g; Kw. tł. nasy.: 1,06 g; W: 99,97 g; W tym cukry: 22,74 g; BI.: 12,93 g; Sol: 2,23 g; WW: 8,54 Por. Ener. z B: 5,41%; Ener. z W: 21,18%; Ener. z T: 7,91%; Ener. z BI.: 1,57%; K: 1698,37 mg.</p>	<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 608,37 kcal; B: 20,81 g; T: 17,41 g; Kw. tł. nasy.: 1,29 g; W: 97,59 g; W tym cukry: 22,64 g; BI.: 12,83 g; Sol: 2,13 g; WW: 8,31 Por. Ener. z B: 3,26%; Ener. z W: 13,28%; Ener. z T: 6,14%; Ener. z BI.: 1,00%; K: 1692,23 mg.</p>	<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 563,71 kcal; B: 21,57 g; T: 12,39 g; Kw. tł. nasy.: 0,99 g; W: 96,75 g; W tym cukry: 22,14 g; BI.: 12,59 g; Sol: 2,19 g; WW: 8,27 Por. Ener. z B: 3,44%; Ener. z W: 13,42%; Ener. z T: 4,45%; Ener. z BI.: 1,00%; K: 1640,03 mg.</p>	<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 790,24 kcal; B: 13,81 g; T: 16,10 g; Kw. tł. nasy.: 1,16 g; W: 149,09 g; W tym cukry: 21,54 g; BI.: 9,47 g; Sol: 2,58 g; WW: 13,92 Por. Ener. z B: 3,05%; Ener. z W: 30,82%; Ener. z T: 7,99%; Ener. z BI.: 1,04%; K: 666,08 mg.</p>	<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 608,37 kcal; B: 20,81 g; T: 17,41 g; Kw. tł. nasy.: 1,29 g; W: 97,59 g; W tym cukry: 22,64 g; BI.: 12,83 g; Sol: 2,13 g; WW: 8,31 Por. Ener. z B: 5,35%; Ener. z W: 21,79%; Ener. z T: 10,07%; Ener. z BI.: 1,65%; K: 1692,23 mg.</p>	<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 546,71 kcal; B: 20,93 g; T: 11,19 g; Kw. tł. nasy.: 0,83 g; W: 95,84 g; W tym cukry: 21,65 g; BI.: 12,59 g; Sol: 2,17 g; WW: 8,18 Por. Ener. z B: 5,60%; Ener. z W: 22,28%; Ener. z T: 6,74%; Ener. z BI.: 1,68%; K: 1625,93 mg.</p>
PD									
					Jogurt naturalny 150g 1 szt. (MŁE.)				Jogurt naturalny 150g 1 szt. (MŁE.)
					<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 90,00 kcal; B: 6,30 g; T: 3,00 g; Kw. tł. nasy.: 1,79 g; W: 9,30 g; W tym cukry: 6,30 g; BI.: 0,00 g; Sol: 0,24 g; WW: 0,90 Por. Ener. z B: 0,99%; Ener. z W: 1,46%; Ener. z T: 1,08%; Ener. z BI.: 0,00%; K: 300,00 mg.</p>			<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 90,00 kcal; B: 6,30 g; T: 3,00 g; Kw. tł. nasy.: 1,79 g; W: 9,30 g; W tym cukry: 6,30 g; BI.: 0,00 g; Sol: 0,24 g; WW: 0,90 Por. Ener. z B: 1,00%; Ener. z W: 1,48%; Ener. z T: 1,08%; Ener. z BI.: 0,00%; K: 300,00 mg.</p>	

**NAPRZÓD CATERING S.p. z o.o.**  
ul. Traktorowa 126 lok. 801, 91-2014 Łódź  
NIP 877239489 REGON 363712430  
KRS 0000601008



OM- IX Łatwo strawna zestaw II	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 Ubogoenerygetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Eliminacyjna Zestaw I	OM- XV Eliminacyjna Zestaw II
Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU P SZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyzka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Buraczki oproszane ( ) 80 g (GLU P SZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU P SZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyzka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Buraczki oproszane ( ) 80 g (GLU P SZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU P SZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyzka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Buraczki oproszane ( ) 80 g (GLU P SZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU P SZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyzka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Buraczki oproszane ( ) 80 g (GLU P SZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU P SZ, GLU ZYT.) Szyzka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Buraczki oproszane ( ) 80 g (GLU P SZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU P SZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyzka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Buraczki oproszane ( ) 80 g (GLU P SZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU P SZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyzka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Buraczki oproszane ( ) 80 g (GLU P SZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU P SZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyzka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Buraczki oproszane (bez soli) ( ) 80 g (GLU P SZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU P SZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mączna o zaw. 80% tł 10 g Szyzka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Buraczki oproszane ( ) 80 g (GLU P SZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU P SZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mączna o zaw. 80% tł 10 g Szyzka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Buraczki oproszane ( ) 80 g (GLU P SZ.)
Kolacja									
Wskazniki odżywcze: E:462,99 kcal; B: 19,23 g; T: 10,83 g; Kw. tł. nasy.: 3,76 g; W: 74,17 g; W tym cukry: 7,15 g; B: 5,38 g; Sól: 2,04 g; WW: 6,85 Por; Ener. z B: 3,69 %; Ener. z T: 4,67 %; Ener. z BI: 0,52 %; K: 393,51 mg.	Wskazniki odżywcze: E:462,99 kcal; B: 19,23 g; T: 10,83 g; Kw. tł. nasy.: 3,76 g; W: 74,17 g; W tym cukry: 7,15 g; B: 5,38 g; Sól: 2,04 g; WW: 6,85 Por; Ener. z B: 3,77 %; Ener. z W: 13,48 %; Ener. z T: 4,77 %; Ener. z BI: 0,53 %; K: 393,51 mg.	Wskazniki odżywcze: E:462,99 kcal; B: 19,23 g; T: 10,83 g; Kw. tł. nasy.: 3,76 g; W: 74,17 g; W tym cukry: 7,15 g; B: 5,38 g; Sól: 2,04 g; WW: 6,85 Por; Ener. z B: 3,55 %; Ener. z W: 12,71 %; Ener. z T: 4,50 %; Ener. z BI: 0,50 %; K: 393,51 mg.	Wskazniki odżywcze: E:462,99 kcal; B: 19,23 g; T: 10,83 g; Kw. tł. nasy.: 3,76 g; W: 74,17 g; W tym cukry: 7,15 g; B: 5,38 g; Sól: 2,04 g; WW: 6,85 Por; Ener. z B: 3,63 %; Ener. z W: 13,00 %; Ener. z T: 4,60 %; Ener. z BI: 0,51 %; K: 393,51 mg.	Wskazniki odżywcze: E:338,53 kcal; B: 15,93 g; T: 2,57 g; Kw. tł. nasy.: 0,90 g; W: 64,08 g; W tym cukry: 5,89 g; B: 4,72 g; Sól: 1,70 g; WW: 5,90 Por; Ener. z B: 3,88 %; Ener. z W: 14,45 %; Ener. z T: 1,41 %; Ener. z BI: 0,57 %; K: 234,25 mg.	Wskazniki odżywcze: E:374,63 kcal; B: 16,95 g; T: 10,46 g; Kw. tł. nasy.: 3,62 g; W: 53,99 g; W tym cukry: 6,90 g; B: 2,92 g; Sól: 0,91 g; WW: 5,07 Por; Ener. z B: 2,66 %; Ener. z W: 8,00 %; Ener. z T: 3,69 %; Ener. z BI: 0,23 %; K: 320,87 mg.	Wskazniki odżywcze: E:374,63 kcal; B: 16,95 g; T: 10,46 g; Kw. tł. nasy.: 3,62 g; W: 53,99 g; W tym cukry: 6,90 g; B: 2,92 g; Sól: 0,91 g; WW: 5,07 Por; Ener. z B: 2,70 %; Ener. z W: 8,14 %; Ener. z T: 3,75 %; Ener. z BI: 0,23 %; K: 320,87 mg.	Wskazniki odżywcze: E:410,53 kcal; B: 16,04 g; T: 10,57 g; Kw. tł. nasy.: 3,70 g; W: 64,19 g; W tym cukry: 5,99 g; B: 4,72 g; Sól: 1,64 g; WW: 5,91 Por; Ener. z B: 3,54 %; Ener. z W: 13,12 %; Ener. z T: 5,25 %; Ener. z BI: 0,52 %; K: 235,75 mg.	Wskazniki odżywcze: E:410,53 kcal; B: 15,93 g; T: 10,57 g; Kw. tł. nasy.: 3,20 g; W: 64,08 g; W tym cukry: 5,89 g; B: 4,72 g; Sól: 1,74 g; WW: 5,90 Por; Ener. z B: 4,10 %; Ener. z W: 15,26 %; Ener. z T: 6,11 %; Ener. z BI: 0,61 %; K: 234,25 mg.	Wskazniki odżywcze: E:410,53 kcal; B: 15,93 g; T: 10,57 g; Kw. tł. nasy.: 3,20 g; W: 64,08 g; W tym cukry: 5,89 g; B: 4,72 g; Sól: 1,74 g; WW: 5,90 Por; Ener. z B: 4,26 %; Ener. z W: 15,89 %; Ener. z T: 6,36 %; Ener. z BI: 0,63 %; K: 234,25 mg.
PN									
E:2086,16 kcal; B: 88,38 g; T: 55,25 g; Kw. tł. nasy.: 18,39 g; W: 318,24 g; W tym cukry: 91,63 g; BI: 24,50 g; Sól: 6,47 g; WW: 29,22 Por; Ener. z B: 16,95 %, Ener. z W: 56,32 %, Ener. z T: 23,84 %, Ener. z BI: 2,35 %, K: 3268,04 mg.	E:2041,50 kcal; B: 89,14 g; T: 50,23 g; Kw. tł. nasy.: 18,05 g; W: 317,40 g; W tym cukry: 91,13 g; BI: 24,26 g; Sól: 6,53 g; WW: 29,18 Por; Ener. z B: 17,47 %, Ener. z W: 57,44 %, Ener. z T: 22,14 %, Ener. z BI: 2,38 %, K: 3215,84 mg.	E:2164,37 kcal; B: 97,46 g; T: 60,00 g; Kw. tł. nasy.: 21,89 g; W: 323,20 g; W tym cukry: 48,64 g; BI: 32,53 g; Sól: 8,06 g; WW: 28,97 Por; Ener. z B: 18,01 %, Ener. z W: 53,72 %, Ener. z T: 24,95 %, Ener. z BI: 2,99 %, K: 3216,92 mg.	E:2116,90 kcal; B: 98,16 g; T: 55,04 g; Kw. tł. nasy.: 21,60 g; W: 321,23 g; W tym cukry: 47,67 g; BI: 31,63 g; Sól: 8,10 g; WW: 28,88 Por; Ener. z B: 18,55 %, Ener. z W: 54,72 %, Ener. z T: 23,40 %, Ener. z BI: 2,99 %, K: 3216,92 mg.	E:1643,75 kcal; B: 70,22 g; T: 30,20 g; Kw. tł. nasy.: 9,10 g; W: 281,09 g; W tym cukry: 73,19 g; BI: 23,39 g; Sól: 6,01 g; WW: 25,57 Por; Ener. z B: 17,09 %, Ener. z W: 62,71 %, Ener. z T: 16,54 %, Ener. z BI: 2,85 %, K: 2791,54 mg.	E:2553,75 kcal; B: 116,61 g; T: 76,55 g; Kw. tł. nasy.: 26,74 g; W: 338,26 g; W tym cukry: 101,92 g; BI: 22,22 g; Sól: 6,91 g; WW: 33,48 Por; Ener. z B: 18,27 %, Ener. z W: 52,63 %, Ener. z T: 26,98 %, Ener. z BI: 1,74 %, K: 3792,82 mg.	E:2509,09 kcal; B: 117,37 g; T: 71,53 g; Kw. tł. nasy.: 26,40 g; W: 337,42 g; W tym cukry: 101,42 g; BI: 21,98 g; Sól: 6,97 g; WW: 33,44 Por; Ener. z B: 18,71 %, Ener. z W: 53,48 %, Ener. z T: 25,66 %, Ener. z BI: 1,75 %, K: 3740,62 mg.	E:1812,63 kcal; B: 39,79 g; T: 36,99 g; Kw. tł. nasy.: 8,07 g; W: 234,59 g; W tym cukry: 68,94 g; BI: 21,83 g; Sól: 5,83 g; WW: 22,72 Por; Ener. z B: 14,08 %, Ener. z W: 69,45 %, Ener. z T: 18,37 %, Ener. z BI: 3,16 %, K: 2176,54 mg.	E:1566,14 kcal; B: 54,77 g; T: 39,36 g; Kw. tł. nasy.: 7,77 g; W: 234,59 g; W tym cukry: 40,77 g; BI: 24,61 g; Sól: 5,48 g; WW: 22,72 Por; Ener. z B: 14,08 %, Ener. z W: 61,15 %, Ener. z T: 19,96 %, Ener. z BI: 3,26 %, K: 2112,24 mg.	E:1494,48 kcal; B: 54,89 g; T: 33,14 g; Kw. tł. nasy.: 7,31 g; W: 252,84 g; W tym cukry: 39,78 g; BI: 24,37 g; Sól: 5,52 g; WW: 22,59 Por; Ener. z B: 14,69 %, Ener. z W: 61,15 %, Ener. z T: 19,96 %, Ener. z BI: 3,26 %, K: 2112,24 mg.
Wskazniki odżywcze: E:221,81 kcal; B: 8,09 g; T: 8,69 g; Kw. tł. nasy.: 4,44 g; W: 29,50 g; W tym cukry: 0,23 g; B: 3,49 g; Sól: 0,84 g; WW: 2,63 Por; Ener. z B: 1,50 %; Ener. z W: 4,81 %; Ener. z T: 3,61 %; Ener. z BI: 0,32 %; K: 135,70 mg.									
Kanaпка z serkiem śmietanowym i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, sałata 5g, serkek śmietanowy 25g) 1 szt (GLU P SZ, MLE.)									
Wskazniki odżywcze: E:221,81 kcal; B: 8,09 g; T: 8,69 g; Kw. tł. nasy.: 4,44 g; W: 29,50 g; W tym cukry: 0,23 g; B: 3,49 g; Sól: 0,84 g; WW: 2,63 Por; Ener. z B: 1,53 %; Ener. z W: 4,81 %; Ener. z T: 3,69 %; Ener. z BI: 0,33 %; K: 135,70 mg.									
Kanaпка z szynką (bulka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU P SZ, SOL, MLE.)									
Wskazniki odżywcze: E:217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; W: 29,31 g; W tym cukry: 0,65 g; B: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por; Ener. z B: 1,12 %; Ener. z W: 4,53 %; Ener. z T: 2,96 %; Ener. z BI: 0,07 %; K: 56,75 mg.									

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenney,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
B - Białko ogółem wg 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,  
WW - WW,

**NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.**  
ul. Traktorowa 126 lok. 301, 91-204 Łódź  
NIP 677239158 REGON 883712430  
KRS 0000601008

