

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 Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żółtad. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żółta. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II
Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rekawie 90 g Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 170 g Surowka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pyryz z mięsem wieprzowym () 350 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Surowka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rekawie 90 g Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 170 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 170 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Schab pieczony w rekawie 90 g Pulpek wieprzowy 90 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 170 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 170 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rekawie 90 g Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 170 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 170 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rekawie 90 g Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 170 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rekawie 90 g Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 170 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
<p>Wskazniki odżywcze: E: 709,89 kcal; B: 41,79 g; T: 13,42 g; Kw. tł. nasy.: 4,62 g; W: 111,91 g; W tym cukry: 10,29 g; Bt.: 12,59 g; WW: 10,04 Por;</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 1001,88 kcal; B: 40,73 g; T: 22,70 g; Kw. tł. nasy.: 6,90 g; W: 166,50 g; W tym cukry: 14,11 g; Bt.: 16,41 g; WW: 15,09 Por;</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 817,50 kcal; B: 46,42 g; T: 21,84 g; Kw. tł. nasy.: 3,74 g; W: 110,06 g; W tym cukry: 4,74 g; Bt.: 8,19 g; WW: 10,29 Por;</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 905,23 kcal; B: 42,93 g; T: 28,19 g; Kw. tł. nasy.: 4,03 g; W: 121,24 g; W tym cukry: 4,48 g; Bt.: 8,36 g; WW: 11,41 Por;</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 850,87 kcal; B: 62,76 g; T: 32,89 g; Kw. tł. nasy.: 7,28 g; W: 74,58 g; W tym cukry: 1,39 g; Bt.: 3,30 g; WW: 7,23 Por;</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 905,23 kcal; B: 42,93 g; T: 28,19 g; Kw. tł. nasy.: 4,03 g; W: 121,24 g; W tym cukry: 4,48 g; Bt.: 8,36 g; WW: 11,41 Por;</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 817,50 kcal; B: 46,42 g; T: 21,84 g; Kw. tł. nasy.: 3,74 g; W: 110,06 g; W tym cukry: 4,74 g; Bt.: 8,19 g; WW: 10,29 Por;</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 905,23 kcal; B: 42,93 g; T: 28,19 g; Kw. tł. nasy.: 4,03 g; W: 121,24 g; W tym cukry: 4,48 g; Bt.: 8,36 g; WW: 11,41 Por;</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 817,50 kcal; B: 46,42 g; T: 21,84 g; Kw. tł. nasy.: 3,74 g; W: 110,06 g; W tym cukry: 4,74 g; Bt.: 8,19 g; WW: 10,29 Por;</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 905,23 kcal; B: 42,93 g; T: 28,19 g; Kw. tł. nasy.: 4,03 g; W: 121,24 g; W tym cukry: 4,48 g; Bt.: 8,36 g; WW: 11,41 Por;</p>									
PD									

2023-10-19 czwartek

<nazwa jednostki> <ulica> <kod>

Jadłospisy w dniu 2023-10-19 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2023-10-19 czwartek

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 Poopercyjna Zestaw I	OM- VI Poopercyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żóład. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żóład. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II
Kolacja									
Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT.</u>)									
Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)									
Siatka jęczymowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)									
Szynka na kartki- 25 g									
wieprzowa, wędzona, parzona 300 ml									
Herbata czarna granulowana b/c									
Wskazniki odżywcze: E: 480,15 kcal; B: 12,43 g; T: 18,00 g; Kw. tł. nasy.: 4,47 g; W: 70,00 g; W tym cukry: 3,81 g; BI.: 6,78 g; WW: 6,33 Por.									
Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>)									
Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)									
Siatka jęczymowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>)									
Szynka na kartki- 25 g									
wieprzowa, wędzona, parzona 300 ml									
Herbata czarna granulowana b/c									
Wskazniki odżywcze: E: 384,70 kcal; B: 13,55 g; T: 10,29 g; Kw. tł. nasy.: 3,56 g; W: 61,70 g; W tym cukry: 4,88 g; BI.: 4,74 g; WW: 5,70 Por.									
Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>)									
Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)									
Twarożek 100 g (<u>MLE</u>)									
Dymna z wody 80 g									
Herbata czarna granulowana b/c 300 ml									
Wskazniki odżywcze: E: 425,88 kcal; B: 24,41 g; T: 13,41 g; Kw. tł. nasy.: 5,68 g; W: 51,74 g; W tym cukry: 8,01 g; BI.: 3,25 g; WW: 4,85 Por.									
Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>)									
Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)									
Siatka jęczymowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>)									
Szynka na kartki- 25 g									
wieprzowa, wędzona, parzona 300 ml									
Herbata czarna granulowana b/c									
Wskazniki odżywcze: E: 312,60 kcal; B: 13,44 g; T: 2,29 g; Kw. tł. nasy.: 0,76 g; W: 61,59 g; W tym cukry: 4,78 g; BI.: 4,74 g; WW: 5,69 Por.									
PN									
E: 2109,03 kcal; B: 97,87 g; T: 55,24 g; Kw. tł. nasy.: 20,63 g; W: 315,88 g; W tym cukry: 55,89 g; BI.: 24,36 g; WW: 29,29 Por.									
E: 2401,01 kcal; B: 96,82 g; T: 64,52 g; Kw. tł. nasy.: 22,91 g; W: 370,47 g; W tym cukry: 59,71 g; BI.: 28,19 g; WW: 34,37 Por.									
E: 2144,96 kcal; B: 98,27 g; T: 58,00 g; Kw. tł. nasy.: 15,48 g; W: 314,15 g; W tym cukry: 31,40 g; BI.: 18,29 g; WW: 29,75 Por.									
E: 2232,69 kcal; B: 94,79 g; T: 64,35 g; Kw. tł. nasy.: 15,77 g; W: 325,34 g; W tym cukry: 31,13 g; BI.: 18,46 g; WW: 30,86 Por.									
E: 2373,79 kcal; B: 135,89 g; T: 80,53 g; Kw. tł. nasy.: 27,23 g; W: 277,34 g; W tym cukry: 56,00 g; BI.: 12,81 g; WW: 26,65 Por.									
E: 2428,16 kcal; B: 116,06 g; T: 75,83 g; Kw. tł. nasy.: 23,97 g; W: 324,00 g; W tym cukry: 59,08 g; BI.: 17,87 g; WW: 30,83 Por.									
E: 2340,43 kcal; B: 119,54 g; T: 69,48 g; Kw. tł. nasy.: 23,69 g; W: 312,82 g; W tym cukry: 59,35 g; BI.: 17,70 g; WW: 29,71 Por.									
E: 2428,16 kcal; B: 116,06 g; T: 75,83 g; Kw. tł. nasy.: 23,97 g; W: 324,00 g; W tym cukry: 59,08 g; BI.: 17,87 g; WW: 30,83 Por.									
E: 2157,90 kcal; B: 108,61 g; T: 50,39 g; Kw. tł. nasy.: 15,97 g; W: 323,18 g; W tym cukry: 56,44 g; BI.: 19,37 g; WW: 30,59 Por.									
E: 2245,63 kcal; B: 105,12 g; T: 56,74 g; Kw. tł. nasy.: 16,26 g; W: 334,37 g; W tym cukry: 56,17 g; BI.: 19,54 g; WW: 31,71 Por.									

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 Eliminacyjna Zestaw I	OM- XV Eliminacyjna Zestaw II
<p>Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Polewica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 60 g (SOJ MLE)</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 80 g (GLU PSZ)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE GLU ZYT GLU JECZ)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 915,99 kcal; B: 40,80 g; T: 26,09 g; Kw. tł. nasy.: 11,66 g; W: 131,91 g; W tym cukry: 45,04 g; Bł.: 7,17 g; WW: 12,54 Por.</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE GLU JECZ)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Polewica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 60 g (SOJ MLE)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE GLU ZYT GLU JECZ)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 921,18 kcal; B: 43,44 g; T: 24,36 g; Kw. tł. nasy.: 11,76 g; W: 134,11 g; W tym cukry: 42,57 g; Bł.: 6,13 g; WW: 12,87 Por.</p>	<p>Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ GLU ZYT)</p> <p>Polewica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 60 g (SOJ MLE)</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 80 g (GLU PSZ)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE GLU ZYT GLU JECZ)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 704,92 kcal; B: 33,73 g; T: 14,55 g; Kw. tł. nasy.: 6,85 g; W: 111,87 g; W tym cukry: 36,76 g; Bł.: 6,78 g; WW: 10,57 Por.</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Polewica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 60 g (SOJ MLE)</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 80 g (GLU PSZ)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE GLU ZYT GLU JECZ)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 879,99 kcal; B: 41,71 g; T: 25,98 g; Kw. tł. nasy.: 11,58 g; W: 121,71 g; W tym cukry: 45,95 g; Bł.: 5,37 g; WW: 11,74 Por.</p>	<p>Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 15 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 80 g (GLU PSZ)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 542,59 kcal; B: 17,88 g; T: 16,68 g; Kw. tł. nasy.: 5,62 g; W: 83,52 g; W tym cukry: 12,69 g; Bł.: 6,78 g; WW: 7,68 Por.</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE)</p> <p>Bułka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ SOJ MLE)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: 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; Bł.: 1,08 g; WW: 2,91 Por.</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g</p> <p>Polewica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 60 g (SOJ MLE)</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 80 g (GLU PSZ)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kasza manna na wwarze jęczmniowym* 400 ml (GLU PSZ SEL)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 551,05 kcal; B: 20,42 g; T: 13,79 g; Kw. tł. nasy.: 3,80 g; W: 89,61 g; W tym cukry: 5,50 g; Bł.: 8,10 g; WW: 8,14 Por.</p>		
Śniadanie								
2023-10-19 czwartek								
II ŚN								

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 Ubogenergetyczna	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																		
Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>) Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml Wskazniki odżywcze: E: 817,50 kcal; B: 46,42 g; T: 21,84 g; Kw. tł. nasy.: 3,74 g; W: 110,06 g; W tym cukry: 4,74 g; Bt.: 8,19 g; WW: 10,29 Por.	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>) Ryz na sypko 170 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ryz na sypko (brązowy) 170 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>) Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ryz na sypko (brązowy) 170 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ryz na sypko (brązowy) 170 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>) Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ryz na sypko 170 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml Wskazniki odżywcze: E: 817,50 kcal; B: 46,42 g; T: 21,84 g; Kw. tł. nasy.: 3,74 g; W: 110,06 g; W tym cukry: 4,74 g; Bt.: 8,19 g; WW: 10,29 Por.	Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ryz na sypko (brązowy) 170 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Pierogi ze szpinakiem* 200 g (<u>GLU PSZ MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml Wskazniki odżywcze: E: 730,09 kcal; B: 23,82 g; T: 15,72 g; Kw. tł. nasy.: 1,65 g; W: 120,58 g; W tym cukry: 4,07 g; Bt.: 11,42 g; WW: 10,92 Por.	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ryz na sypko 170 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ryz na sypko 170 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml																	
<p>Wskazniki odżywcze: E: 905,23 kcal; B: 42,93 g; T: 28,19 g; Kw. tł. nasy.: 4,03 g; W: 121,24 g; W tym cukry: 4,48 g; Bt.: 8,36 g; WW: 11,41 Por.</p>				<p>Wskazniki odżywcze: E: 712,61 kcal; B: 41,92 g; T: 14,44 g; Kw. tł. nasy.: 4,85 g; W: 108,58 g; W tym cukry: 10,70 g; Bt.: 16,87 g; WW: 9,19 Por.</p>				<p>Wskazniki odżywcze: E: 826,44 kcal; B: 39,36 g; T: 20,86 g; Kw. tł. nasy.: 5,15 g; W: 125,70 g; W tym cukry: 11,14 g; Bt.: 17,97 g; WW: 10,81 Por.</p>				<p>Wskazniki odżywcze: E: 817,50 kcal; B: 46,42 g; T: 21,84 g; Kw. tł. nasy.: 3,74 g; W: 110,06 g; W tym cukry: 4,74 g; Bt.: 8,19 g; WW: 10,29 Por.</p>				<p>Wskazniki odżywcze: E: 905,23 kcal; B: 42,93 g; T: 28,19 g; Kw. tł. nasy.: 4,03 g; W: 121,24 g; W tym cukry: 4,48 g; Bt.: 8,36 g; WW: 11,41 Por.</p>				<p>Wskazniki odżywcze: E: 800,50 kcal; B: 45,78 g; T: 20,64 g; Kw. tł. nasy.: 3,62 g; W: 109,15 g; W tym cukry: 4,25 g; Bt.: 8,19 g; WW: 10,20 Por.</p>				<p>Wskazniki odżywcze: E: 888,23 kcal; B: 42,29 g; T: 26,99 g; Kw. tł. nasy.: 3,91 g; W: 120,33 g; W tym cukry: 3,99 g; Bt.: 8,36 g; WW: 11,32 Por.</p>			
<p>Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Wskazniki odżywcze: 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; Bt.: 0,00 g; WW: 0,90 Por.</p>																											

2023-10-19 czwartek

PD

NAPRZÓD CATERING SP. Z O.O.
ul. Traktorowa 126 lok. 301, 91-204 Łódź
NIP 67723398599 REGON 363712430
KRS 000060100g
strona 5 z 10

2023-10-19 czwartek	
PN	Kolacja
<p>OM- IX Łatwo strawna Zestaw II</p> <p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I</p> <p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II</p> <p>OM- XI</p> <p>OM- XII Bogalobatkowa łatwostrawna Zestaw I</p> <p>OM- XII Bogalobatkowa łatwostrawna Zestaw II</p> <p>OM- XIII Niskobiałkowa</p> <p>OM- XV Eliminacyjna Zestaw I</p> <p>OM- XV Eliminacyjna Zestaw II</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szyntka na kartki-wieprzowa;wędzona;parzona 25 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 473,06 kcal; B: 15,84 g; T: 10,66 g; Kw: tł. nasy.: 3,70 g; W: 81,88 g; W tym cukry: 5,12 g; Bł.: 7,20 g; WW: 7,47 Por.</p> <p>Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 50g, margaryna 5g, ser żółty 30g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 253,45 kcal; B: 11,73 g; T: 12,91 g; Kw: tł. nasy.: 6,95 g; W: 24,86 g; W tym cukry: 0,25 g; Bł.: 2,92 g; WW: 2,21 Por.</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 382,39 kcal; B: 23,06 g; T: 5,61 g; Kw: tł. nasy.: 2,92 g; W: 61,46 g; W tym cukry: 5,85 g; Bł.: 4,21 g; WW: 5,76 Por.</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szyntka na kartki-wieprzowa;wędzona;parzona 25 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 384,70 kcal; B: 13,55 g; T: 10,29 g; Kw: tł. nasy.: 3,56 g; W: 61,70 g; W tym cukry: 4,88 g; Bł.: 4,74 g; WW: 5,70 Por.</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Dymna z wody 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 359,77 kcal; B: 9,54 g; T: 9,96 g; Kw: tł. nasy.: 3,56 g; W: 58,66 g; W tym cukry: 4,20 g; Bł.: 5,05 g; WW: 5,33 Por.</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 380,14 kcal; B: 12,96 g; T: 10,53 g; Kw: tł. nasy.: 3,05 g; W: 60,20 g; W tym cukry: 2,43 g; Bł.: 4,21 g; WW: 5,61 Por.</p> <p>E: 2206,56 kcal; B: 103,05 g; T: 58,59 g; Kw: tł. nasy.: 19,10 g; W: 323,85 g; W tym cukry: 54,90 g; Bł.: 22,55 g; WW: 30,31 Por.</p> <p>E: 2294,29 kcal; B: 99,57 g; T: 64,94 g; Kw: tł. nasy.: 19,39 g; W: 335,03 g; W tym cukry: 54,64 g; Bł.: 22,72 g; WW: 31,42 Por.</p> <p>E: 2556,21 kcal; B: 120,02 g; T: 70,70 g; Kw: tł. nasy.: 29,97 g; W: 374,26 g; W tym cukry: 59,27 g; Bł.: 36,15 g; WW: 33,96 Por.</p> <p>E: 2670,04 kcal; B: 117,45 g; T: 77,13 g; Kw: tł. nasy.: 30,27 g; W: 391,38 g; W tym cukry: 59,71 g; Bł.: 37,25 g; WW: 35,58 Por.</p> <p>E: 1904,81 kcal; B: 103,21 g; T: 42,00 g; Kw: tł. nasy.: 13,51 g; W: 283,39 g; W tym cukry: 47,35 g; Bł.: 19,18 g; WW: 26,62 Por.</p> <p>E: 2645,55 kcal; B: 126,86 g; T: 82,30 g; Kw: tł. nasy.: 30,31 g; W: 357,56 g; W tym cukry: 63,19 g; Bł.: 22,29 g; WW: 33,72 Por.</p> <p>E: 2733,28 kcal; B: 123,37 g; T: 88,65 g; Kw: tł. nasy.: 30,60 g; W: 368,75 g; W tym cukry: 62,92 g; Bł.: 22,46 g; WW: 34,84 Por.</p> <p>E: 1632,45 kcal; B: 51,24 g; T: 42,35 g; Kw: tł. nasy.: 10,83 g; W: 262,76 g; W tym cukry: 20,95 g; Bł.: 23,24 g; WW: 23,93 Por.</p> <p>E: 1731,69 kcal; B: 79,15 g; T: 44,96 g; Kw: tł. nasy.: 10,48 g; W: 258,96 g; W tym cukry: 12,19 g; Bł.: 20,50 g; WW: 23,96 Por.</p> <p>E: 1819,42 kcal; B: 75,67 g; T: 51,30 g; Kw: tł. nasy.: 10,77 g; W: 270,14 g; W tym cukry: 11,92 g; Bł.: 20,66 g; WW: 25,07 Por.</p>

OM- Dzieci 1-3 lat

2023-10-19 czwartek	
Śniadanie	
Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE)	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOL, MLE)
Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)	Wskazniki odżywczce: E: 130,80 kcal; B: 2,46 g; T: 3,30 g; Kw. tł. nasy.: 0,42 g; W: 23,04 g; W tym cukry: 10,05 g; Bt.: 0,39 g; WW: 2,28 Por.
Butka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)	
Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE)	
Polejdwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOL, MLE)	
Marchew oproszana z olejem () 40 g (GLU PSZ)	
Wskazniki odżywczce: E: 496,12 kcal; B: 22,24 g; T: 13,31 g; Kw. tł. nasy.: 5,91 g; W: 72,79 g; W tym cukry: 26,86 g; Bt.: 2,90 g; WW: 7,03 Por.	

NAPRZÓD CATERING SP. Z O.O.
ul. Traktorowa 126 lok. 301, 91-204 Łódź
NIP 6772398589 REGON 363712430
KRS 0000601008

OM- Dzieci 1-3 lat

2023-10-19 czwartek

	Obiad
	Jarzynowa z ziemniakami () 200 ml (GLUPSZ_MLE SEL) Schab pieczony w rekawie 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sos własny () 50 ml (GLUPSZ SEL) Ryz na sypko 90 g
	Wskazniki odzywczce: E: 428,57 kcal; B: 25,21 g; T: 6,34 g; Kw. tł. nasy.: 1,68 g; W: 68,56 g; W tym cukry: 12,74 g; Bt.: 4,63 g; WW: 6,45 Por.
PD	Biszkopty b/m 30 g (GLUPSZ_JAJ SOL) Wskazniki odzywczce: E: 117,00 kcal; B: 2,43 g; T: 2,13 g; Kw. tł. nasy.: 0,00 g; W: 21,90 g; W tym cukry: 0,00 g; Bt.: 0,00 g; WW: 2,19 Por.

2023-10-19 czwartek	
OM-Dzieci 1-3lat	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Salatka jarzynowa - dieta () 50 g (MLE SEL) Szyznka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Wskazniki odżywcze: E: 266,59 kcal; B: 9,11 g; T: 5,51 g; Kw. tł. nasy.: 1,90 g; W: 46,26 g; W tym cukry: 11,14 g; Bł.: 2,59 g; WW: 4,37 Por.
PN	
	E: 1439,07 kcal; B: 61,45 g; T: 30,59 g; Kw. tł. nasy.: 9,91 g; W: 232,54 g; W tym cukry: 60,79 g; Bł.: 10,50 g; WW: 22,32 Por.

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,

SKO - Skorupiak 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, nerkowe, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyn,

ŻUB - Żub i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JEÇZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odz:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

S01 - 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,