

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy w dniu 2023-11-03 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

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- VIII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołąd. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	
Kolacja										
Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 80 g Rzepca biała 20 g										
Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)										
PN	E: 2350,93 kcal; B: 115,49 g; T: 74,79 g; Kw. tł. nasy.: 25,88 g; W: 317,46 g; W tym cukry: 79,84 g; Bł.: 28,49 g; Sól: 6,96 g	E: 2382,65 kcal; B: 116,79 g; T: 80,91 g; Kw. tł. nasy.: 23,31 g; W: 309,99 g; W tym cukry: 76,45 g; Bł.: 28,09 g; Sól: 6,92 g	E: 2536,33 kcal; B: 133,24 g; T: 114,14 g; Kw. tł. nasy.: 40,31 g; W: 254,11 g; W tym cukry: 106,63 g; Bł.: 20,31 g; Sól: 2,87 g	E: 2407,48 kcal; B: 116,24 g; T: 74,33 g; Kw. tł. nasy.: 25,38 g; W: 330,61 g; W tym cukry: 83,22 g; Bł.: 26,61 g; Sól: 7,02 g	E: 2418,21 kcal; B: 110,56 g; T: 80,74 g; Kw. tł. nasy.: 22,82 g; W: 324,24 g; W tym cukry: 80,25 g; Bł.: 26,37 g; Sól: 7,28 g	E: 2407,48 kcal; B: 116,24 g; T: 74,33 g; Kw. tł. nasy.: 25,38 g; W: 330,61 g; W tym cukry: 83,22 g; Bł.: 26,61 g; Sól: 7,02 g	E: 2418,21 kcal; B: 110,56 g; T: 80,74 g; Kw. tł. nasy.: 22,82 g; W: 324,24 g; W tym cukry: 80,25 g; Bł.: 26,37 g; Sól: 7,28 g	E: 2407,48 kcal; B: 116,24 g; T: 74,33 g; Kw. tł. nasy.: 25,38 g; W: 330,61 g; W tym cukry: 83,22 g; Bł.: 26,61 g; Sól: 7,02 g	E: 2418,21 kcal; B: 110,56 g; T: 80,74 g; Kw. tł. nasy.: 22,82 g; W: 324,24 g; W tym cukry: 80,25 g; Bł.: 26,37 g; Sól: 7,28 g	E: 2407,48 kcal; B: 116,24 g; T: 74,33 g; Kw. tł. nasy.: 25,38 g; W: 330,61 g; W tym cukry: 83,22 g; Bł.: 26,61 g; Sól: 7,02 g
Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dla 100 g (JAJ, MLE.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU, PSZ.)										
Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)										

2023-11-03 piątek

PD	Obiad	II ŚN		Śniadanie																		
	<p>Szpinakowa z ryżem () 400 ml (M.L.E., SEL.) Łosoś z pesto bazyliowym i pomidorami 120 g (JAJ, RYB, M.L.E., ORZ.) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem () 400 ml (M.L.E., SEL.) Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (RYB, M.L.E.) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem () 400 ml (M.L.E., SEL.) Łosoś z pesto bazyliowym i pomidorami 120 g (JAJ, RYB, M.L.E., ORZ.) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem () 400 ml (M.L.E., SEL.) Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (RYB, M.L.E.) Ziemniaki () 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem () 400 ml (M.L.E., SEL.) Łosoś z pesto bazyliowym i pomidorami 120 g (JAJ, RYB, M.L.E., ORZ.) Ziemniaki () 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem () 400 ml (M.L.E., SEL.) Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (RYB, M.L.E.) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem () 400 ml (M.L.E., SEL.) Łosoś z pesto bazyliowym i pomidorami 120 g (JAJ, RYB, M.L.E., ORZ.) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem () 400 ml (M.L.E., SEL.) Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (RYB, M.L.E.) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Brokiew z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (RYB, M.L.E.) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem* 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (M.L.E., GLU, ZYT, JAJ, JECZ.) Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, PSZ, M.L.E.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT, PSZ, M.L.E.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g (M.L.E.) Twaróg półtłusty 80 g (M.L.E.) Dżem 25 g 1 szt. Jabłko pieczone 1 szt. Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, PSZ, M.L.E.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT, PSZ, M.L.E.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g (M.L.E.) Twaróg półtłusty 80 g (M.L.E.) Dżem 25 g 1 szt. Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (M.L.E., GLU, ZYT, JAJ, JECZ.) Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, PSZ, M.L.E.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT, PSZ, M.L.E.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g (M.L.E.) Twaróg półtłusty 80 g (M.L.E.) Dżem 25 g 1 szt. Jabłko pieczone 1 szt. Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Plaki żytnie na mleku 400 ml (M.L.E., GLU, ZYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g (M.L.E.) Twaróg półtłusty 100 g (M.L.E.) Jabłko 1 szt. Sałata zielona 20 g</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- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II</p>	<p>OM- XI Ubogoenergetyczna</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa</p>	<p>OM- XIII Niskobiałkowa</p>	<p>OM- XV Eliminacyjna Zestaw I</p>

2023-11-03 piątek

OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	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 Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Eliminacyjna Zestaw I
Kolacja									
Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Buraczki oprószone () 100 g (GLUPSZ.)									
Jogurt naturalny 150g 1 szt. (MLE.)									
Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 80 g Rzepa biała 20 g									
Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt. (GLUPSZ, SOL, MLE, GLU OW.)									
Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Buraczki oprószone () 100 g (GLUPSZ.)									
Jogurt naturalny 150g 1 szt. (MLE.)									
Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Buraczki oprószone () 100 g (GLUPSZ.)									
Jogurt naturalny 150g 1 szt. (MLE.)									
Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszemno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszemno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szykowa debowa drożdżowa klebasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki oprószone () 100 g (GLUPSZ.) Jajko gotowane ki M 1 szt. (JAJ.)									
Kanapka z szynką i pomidorem (bulka pszemna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt. (GLUPSZ, SOL.)									
PN	E: 2418,21 kcal; B: 110,56 g; T: 80,74 g; Kw. tł. nasy.: 22,82 g; W: 324,24 g; W tym cukry: 80,25 g; Bł.: 26,37 g; Sol: 7,28 g.	E: 2407,48 kcal; B: 116,24 g; T: 74,33 g; Kw. tł. nasy.: 25,38 g; W: 330,61 g; W tym cukry: 83,22 g; Bł.: 26,61 g; Sol: 7,02 g.	E: 2418,21 kcal; B: 110,56 g; T: 80,74 g; Kw. tł. nasy.: 22,82 g; W: 324,24 g; W tym cukry: 80,25 g; Bł.: 26,37 g; Sol: 7,28 g.	E: 2463,64 kcal; B: 122,36 g; T: 79,72 g; Kw. tł. nasy.: 26,70 g; W: 331,12 g; W tym cukry: 56,26 g; Bł.: 34,67 g; Sol: 8,26 g.	E: 2476,54 kcal; B: 117,02 g; T: 86,47 g; Kw. tł. nasy.: 24,27 g; W: 324,58 g; W tym cukry: 52,95 g; Bł.: 35,07 g; Sol: 8,51 g.	E: 2407,48 kcal; B: 116,24 g; T: 74,33 g; Kw. tł. nasy.: 25,38 g; W: 330,61 g; W tym cukry: 83,22 g; Bł.: 26,61 g; Sol: 7,02 g.	E: 2418,21 kcal; B: 110,56 g; T: 80,74 g; Kw. tł. nasy.: 22,82 g; W: 324,24 g; W tym cukry: 80,25 g; Bł.: 26,37 g; Sol: 7,28 g.	E: 2407,48 kcal; B: 116,24 g; T: 74,33 g; Kw. tł. nasy.: 25,38 g; W: 330,61 g; W tym cukry: 83,22 g; Bł.: 26,61 g; Sol: 7,02 g.	E: 1951,13 kcal; B: 92,20 g; T: 46,34 g; Kw. tł. nasy.: 10,86 g; W: 304,99 g; W tym cukry: 46,73 g; Bł.: 29,07 g; Sol: 7,72 g.

2023-11-03 piątek							
OM=XV Eliminacyjna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata	OM- Położnica Zestaw I	OM- Położnica Zestaw II	OM- Kobieta Karniacea Zestaw I	OM- Kobieta Karniacea Zestaw II	
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (GLUPSZ SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, p arzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt. Dżem 25 g 1 szt	Kawa zbożowa z makiem 250 ml (MLE, GLU ZYT.) Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulka pszarna duża krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Dżem 20 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Salata zielona 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT.) (GLU JECZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Płatki żytnie na mleku 400 ml (MLE, GLU ZYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT.) Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Płatki żytnie na mleku 400 ml (MLE, GLU ZYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT.) Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. Salata zielona 20 g	
II ŚN	Jabłko 150 g		Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.)		Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.)		
Obiad	Szpinakowa z ryżem (bez męka) () 400 ml (SEL.) Łosoś z pesto bazyliowym i pomidorami 120 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ.) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oproszany z olejem* 200 g (GLUPSZ SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 90 g Ryba pieczona (Mitrna) 60 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czarwoniej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (RYB, MLE.) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oproszany z olejem* 100 g (GLUPSZ SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (RYB, MLE.) Ziemniaki () 180 g Surówka z kapusty czernonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Łosoś z pesto bazyliowym i pomidorami 120 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ.) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oproszany z olejem* 200 g (GLUPSZ SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (RYB, MLE.) Ziemniaki () 180 g Surówka z kapusty czernonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Łosoś z pesto bazyliowym i pomidorami 120 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ.) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oproszany z olejem* 200 g (GLUPSZ SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym/ z/c 100 ml						

2023-11-03 piątek	
OM- XV Eliminacyjna Zestaw II	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 96 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobowa klebasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)
OM- Dzieci 1-3 lat	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dla 50 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g
OM- Papkowiata	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dla 100 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)
OM- Poloznicza Zestaw I	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dla 100 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Papryka konserwowa 80 g Rzepa biała 20 g
OM- Poloznicza Zestaw II	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dla 100 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)
OM- Kobieta Karniaca Zestaw I	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dla 100 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Papryka konserwowa 80 g Rzepa biała 20 g
OM- Kobieta Karniaca Zestaw II	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Pasta z jaj z koperkiem -dla 100 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)
PN	Kanapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>OW</u>) E: 2030,61 kcal; B: 87,36 g; T: 57,16 g; Kw. tł. nasy.: 11,10 g; W: 305,13 g; W tym cukry: 46,46 g; Bł.: 28,84 g; Sól: 7,99 g.
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) E: 1665,23 kcal; B: 65,65 g; T: 44,60 g; Kw. tł. nasy.: 14,62 g; W: 258,74 g; W tym cukry: 101,22 g; Bł.: 17,62 g; Sól: 3,86 g.
	E: 2407,48 kcal; B: 116,24 g; T: 74,33 g; Kw. tł. nasy.: 25,38 g; W: 330,61 g; W tym cukry: 83,22 g; Bł.: 26,61 g; Sól: 7,02 g.
	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>OW</u>) E: 2463,64 kcal; B: 122,36 g; T: 79,72 g; Kw. tł. nasy.: 26,70 g; W: 331,12 g; W tym cukry: 56,26 g; Bł.: 34,67 g; Sól: 8,26 g.
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) E: 2418,21 kcal; B: 110,56 g; T: 80,74 g; Kw. tł. nasy.: 22,82 g; W: 324,24 g; W tym cukry: 80,25 g; Bł.: 26,37 g; Sól: 7,28 g.
	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>OW</u>) E: 2463,64 kcal; B: 122,36 g; T: 79,72 g; Kw. tł. nasy.: 26,70 g; W: 331,12 g; W tym cukry: 56,26 g; Bł.: 34,67 g; Sól: 8,26 g.
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) E: 2418,21 kcal; B: 110,56 g; T: 80,74 g; Kw. tł. nasy.: 22,82 g; W: 324,24 g; W tym cukry: 80,25 g; Bł.: 26,37 g; Sól: 7,28 g.

<nazwa_jednostki>
<ulica>, <kod>

Oznaczenia wskaźników odż.:

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,
WM - WM,

NAPRZÓD CATERING SP. Z O.O.
ul. Traktowa 126 lok. 301, 91-204 Łódź
NIP 6772-9985-89 REGON 363712430
KRS 0000001908

