

	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.so ku żoład. Zestaw I				
2023-11-04 sobota	Śniadanie	<p>Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>,) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u>,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>,) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>,)</p>									
				<p>Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>,) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>,) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u>,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>,) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u>,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>,) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>,) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u>,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>,) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>,) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u>,) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>,) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>,)</p>		<p>Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>,) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>,) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u>,) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>,) Kawa zbożowa na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>,)</p>	
	II ŚN	Wafelki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,)		Kanapka z twarożkiem (bulka pszenna 50g, margaryna 5g, twarożek 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)							
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>,) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>,) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>,) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>,) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ, GLU PSZ, MLE, SEL</u>,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>,) Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>,) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>,) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>,) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ, GLU PSZ, MLE, SEL</u>,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>,) Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>,) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>,) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>,) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>,) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>,) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ, GLU PSZ, MLE, SEL</u>,) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>,) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>,) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>			
	PD										
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>,) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u>,) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE</u>,) Fasolka szparagowa z olejem* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>								
	PN	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g									

2023-11-04 sobota

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.so ku żoład. Zestaw I
E: 2457.42 kcal; B: 112.03 g; T: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; W: 350.60 g; W tym cukry: 57.78 g; Bł.: 40.89 g; Sól: 9.01 g;	E: 2420.22 kcal; B: 98.75 g; T: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; W: 369.26 g; W tym cukry: 54.86 g; Bł.: 40.54 g; Sól: 8.82 g;	E: 2259.82 kcal; B: 105.37 g; T: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; W: 316.88 g; W tym cukry: 59.85 g; Bł.: 29.15 g; Sól: 6.04 g;	E: 2343.20 kcal; B: 98.21 g; T: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; W: 341.14 g; W tym cukry: 60.76 g; Bł.: 30.69 g; Sól: 6.28 g;	E: 2452.76 kcal; B: 124.23 g; T: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; W: 349.82 g; W tym cukry: 85.28 g; Bł.: 33.36 g; Sól: 6.88 g;	E: 2532.94 kcal; B: 116.79 g; T: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; W: 373.50 g; W tym cukry: 85.99 g; Bł.: 34.62 g; Sól: 7.12 g;	E: 2452.76 kcal; B: 124.23 g; T: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; W: 349.82 g; W tym cukry: 85.28 g; Bł.: 33.36 g; Sól: 6.88 g;

	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku żoła. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	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	
2023-11-04 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ, SEL,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL,) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (GLU PSZ, SEL,) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszaný pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ, SEL,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)		Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL,) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ, SEL,) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		
		II ŚN	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twaróg 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
2023-11-04 sobota	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ,) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ,) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ,) Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
		PD						
2023-11-04 sobota	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ,) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		
		PN	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 5 g		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod pocztowy> **Jadłospisy w dniu 2023-11-04 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA**

2023-11-04 sobota

OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku żoła. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	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
E: 2536.14 kcal; B: 117.07 g; T: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; W: 374.08 g; W tym cukry: 86.19 g; Bł.: 34.90 g; Sól: 7.12 g;	E: 2002.73 kcal; B: 109.19 g; T: 41.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; W: 310.64 g; W tym cukry: 80.30 g; Bł.: 27.37 g; Sól: 6.48 g;	E: 2086.11 kcal; B: 102.04 g; T: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; W: 334.91 g; W tym cukry: 81.21 g; Bł.: 28.91 g; Sól: 6.72 g;	E: 2273.14 kcal; B: 113.79 g; T: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; W: 318.96 g; W tym cukry: 55.84 g; Bł.: 33.52 g; Sól: 8.07 g;	E: 2337.17 kcal; B: 103.20 g; T: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; W: 343.22 g; W tym cukry: 56.75 g; Bł.: 35.06 g; Sól: 8.27 g;	E: 2467.72 kcal; B: 108.30 g; T: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; W: 357.73 g; W tym cukry: 34.96 g; Bł.: 40.58 g; Sól: 11.62 g;	E: 2415.74 kcal; B: 94.00 g; T: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; W: 373.04 g; W tym cukry: 31.32 g; Bł.: 39.59 g; Sól: 11.41 g;

	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	OM- Dzieci 1-3 lat	
2023-11-04, sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 20 g (MLE,) Seiler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g (SOJ, SEL,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 200 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (SOJ, SEL,) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g		
	II ŚN		Kanapka z twaróżkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarózek 30g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)				Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Schab gotowany 90 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Schab gotowany 90 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 180 g Kalaflor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 400 ml (SEL, GLU JECZ,) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 250 g (MLE, PSZ, JAJ,) Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 200 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ,) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (SEL, GLU JECZ,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ,) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 90 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g Kalaflor gotowany* 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (MLE,)					Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Fasolka szparagowa z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Fasolka szparagowa z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 20 g Fasolka szparagowa z olejem* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par.zo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Fasolka szparagowa z olejem* 80 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.par.zo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Fasolka szparagowa z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Fasolka szparagowa z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Kanapka z szynką (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)			Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 50 g		

2023-11-04 sobota

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	OM- Dzieci 1-3 lat
E: 1924.05 kcal; B: 92.81 g; T: 36.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; W: 320.36 g; W tym cukry: 74.45 g; Bł.: 31.10 g; Sól: 7.94 g;	E: 2854.07 kcal; B: 138.78 g; T: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; W: 408.31 g; W tym cukry: 111.12 g; Bł.: 27.42 g; Sól: 8.35 g;	E: 2937.45 kcal; B: 131.62 g; T: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; W: 432.57 g; W tym cukry: 112.03 g; Bł.: 28.96 g; Sól: 8.59 g;	E: 1609.25 kcal; B: 37.05 g; T: 35.02 g; Kw. tł. nasy.: 9.08 g; W: 302.90 g; W tym cukry: 40.14 g; Bł.: 32.92 g; Sól: 4.91 g;	E: 1779.48 kcal; B: 85.44 g; T: 38.41 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; W: 290.42 g; W tym cukry: 36.09 g; Bł.: 34.00 g; Sól: 7.77 g;	E: 1813.95 kcal; B: 72.81 g; T: 39.88 g; Kw. tł. nasy.: 9.28 g; W: 307.99 g; W tym cukry: 35.55 g; Bł.: 34.26 g; Sól: 7.54 g;	E: 1917.06 kcal; B: 59.31 g; T: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; W: 285.07 g; W tym cukry: 82.06 g; Bł.: 20.36 g; Sól: 4.66 g;

		OM- Papkowata
2023-11-04 sobota	Sniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyjską- wędlina drobiowa grubo rozdrobiona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kawa zbożowa na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml
	PD	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobiona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN		

OM- Papkowata

2023-11-04 sobota

E: 2108.78 kcal; B:
96.43 g; T: 59.68 g; Kw.
t. nasy.: 20.53 g; W:
310.88 g; W tym cukry:
76.54 g; Bł.: 28.36 g;
Sól: 6.76 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

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 6772398589 REGON 363712430
KRS 0000601008

