

| | 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.spo ku żoład. Zestaw I | |
|----------------------|---|---|--|---|---|---|---|---|
| 2023-11-05 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana 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 z twarogu i makreli wędzonej 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Kasza kukurydziana 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 z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Kasza kukurydziana 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 z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) Dynia z wody 100 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Kasza kukurydziana 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 z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) Dynia z wody 100 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | | | |
| | | II ŚN | | Galaretko o smaku truskawkowym 250 g | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki () 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Selerowa z makaronem () 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki () 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml | Selerowa z makaronem () 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml | Selerowa z makaronem () 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml |
| | | PD | | | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | | Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | | Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kalaflor gotowany z olejem * 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | | |
| PN | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) | | | |
| | E: 2503.49 kcal; B: 134.46 g; T: 94.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; W: 289.21 g; W tym cukry: 51.43 g; Bł.: 24.12 g; Sól: 9.77 g; | E: 2228.34 kcal; B: 98.31 g; T: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; W: 309.47 g; W tym cukry: 55.61 g; Bł.: 28.88 g; Sól: 9.74 g; | E: 2409.08 kcal; B: 129.09 g; T: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; W: 301.91 g; W tym cukry: 59.05 g; Bł.: 22.43 g; Sól: 5.85 g; | E: 2133.93 kcal; B: 92.93 g; T: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; W: 322.16 g; W tym cukry: 63.23 g; Bł.: 27.19 g; Sól: 5.82 g; | E: 2688.80 kcal; B: 145.20 g; T: 96.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; W: 318.87 g; W tym cukry: 82.90 g; Bł.: 24.67 g; Sól: 7.58 g; | E: 2413.65 kcal; B: 109.05 g; T: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; W: 339.13 g; W tym cukry: 87.07 g; Bł.: 29.43 g; Sól: 7.56 g; | E: 2715.16 kcal; B: 149.09 g; T: 97.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; W: 319.63 g; W tym cukry: 83.52 g; Bł.: 24.71 g; Sól: 7.63 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 pryswajalnych węgl. Zestaw I | OM- X Z ogr. łatwo pryswajalnych węgl. Zestaw II | |
|----------------------|---|---|---|--|---|--|--|---|
| 2023-11-05 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 100 g (RYB, MLE,) Dyńa duszona z olejem 100 g (GLU PSZ,) Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ,) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (RYB, MLE,) Dyńa z wody 100 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (RYB, MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) | | | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kasza gryczana na mleku 400 g (MLE,) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (RYB, MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g | |
| | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) | | |
| | Obiad | Selerowa z makaronem () 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml | Selerowa z makaronem () 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Selerowa z makaronem () 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Rosół z makaronem pełnoziarnistym () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki () 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Selerowa z makaronem pełnoziarnistym () 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml |
| | PD | | | | | | | |
| | Kolejka | Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Pomidor 80 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 Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE,) 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 Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kanapka z szynką drobiową i pomidorem (chleb razowy 50g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) | | |
| | PN | Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) | | | Kanapka z szynką drobiową i pomidorem (chleb razowy 50g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) | Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 50g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) | |
| | | E: 2487.75 kcal; B: 113.80 g; T: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 345.63 g; W tym cukry: 87.75 g; Bł.: 29.67 g; Sól: 7.35 g; | E: 2305.42 kcal; B: 136.86 g; T: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; W: 289.04 g; W tym cukry: 82.67 g; Bł.: 22.92 g; Sól: 6.42 g; | E: 2030.26 kcal; B: 100.70 g; T: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; W: 309.29 g; W tym cukry: 86.85 g; Bł.: 27.68 g; Sól: 6.40 g; | E: 2505.52 kcal; B: 135.90 g; T: 93.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; W: 291.75 g; W tym cukry: 52.33 g; Bł.: 26.24 g; Sól: 8.20 g; | E: 2230.37 kcal; B: 99.74 g; T: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; W: 312.01 g; W tym cukry: 56.51 g; Bł.: 31.00 g; Sól: 8.17 g; | E: 2632.82 kcal; B: 140.58 g; T: 98.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; W: 310.29 g; W tym cukry: 45.33 g; Bł.: 28.75 g; Sól: 10.71 g; | E: 2544.28 kcal; B: 111.08 g; T: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; W: 357.59 g; W tym cukry: 51.29 g; Bł.: 38.65 g; Sól: 10.39 g; |

| | 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 | |
|----------------------|-----------------------------|--|---|---|---|---|--|--|
| 2023-11-05 niedziela | Sniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku, 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) | Kasza kukurydziana 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 z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku, 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) | Kasza kukurydziana 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 z twarogu z dżemem brzoskwinowym 150 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa na mleku, 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 20 g (<u>RYB, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 50 g (<u>RYB, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g | |
| | II ŚN | | Kanapka z szynką drobiową i pomidorem (bulka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) | Kanapka z szynką drobiową i pomidorem (bulka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) | | | | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml | Selerowa z makaronem () 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pyzy ziemniaczane* 250 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Selerowa z makaronem (bez mleka)() 400 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki () 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml | |
| | PD | | Kanapka z szynką drobiową (bulka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) | | | | | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szyzna na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g | | |
| | PN | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | | Jogurt roślinny 1 szt | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) |
| | | E: 2240.63 kcal; B: 129.22 g; T: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; W: 289.27 g; W tym cukry: 70.31 g; Bł.: 25.19 g; Sól: 7.71 g; | E: 2936.74 kcal; B: 160.82 g; T: 104.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; W: 348.57 g; W tym cukry: 82.24 g; Bł.: 23.96 g; Sól: 9.59 g; | E: 2791.58 kcal; B: 123.34 g; T: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; W: 400.60 g; W tym cukry: 99.40 g; Bł.: 30.14 g; Sól: 9.42 g; | E: 1695.48 kcal; B: 40.28 g; T: 38.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.03 g; W: 304.82 g; W tym cukry: 54.11 g; Bł.: 24.43 g; Sól: 6.13 g; | E: 1961.55 kcal; B: 101.01 g; T: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; W: 244.43 g; W tym cukry: 19.68 g; Bł.: 26.75 g; Sól: 7.19 g; | E: 1669.39 kcal; B: 64.21 g; T: 45.90 g; Kw. tł. nasy.: 9.27 g; W: 263.77 g; W tym cukry: 23.37 g; Bł.: 31.50 g; Sól: 7.15 g; | E: 1720.14 kcal; B: 75.11 g; T: 40.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; W: 269.41 g; W tym cukry: 96.67 g; Bł.: 17.08 g; Sól: 4.21 g; |

| | | |
|----------------------|-----------|--|
| | | OM- Papkowata |
| 2023-11-05 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) |
| | II ŚN | |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
| PN | | |
| | | E: 2187.98 kcal; B: 99.70 g; T: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; W: 313.20 g; W tym cukry: 89.67 g; Bł.: 25.14 g; Sól: 5.61 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,

