

2023-11-25 sobota									
OM- I Podstawowa Zestaw I	OM- I Podstawowa Zestaw II	OM- IV Latwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Latwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żółąd Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żółąd Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II
Śniadanie									
Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 116 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Ser zółty 25 g (MLE.) Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 116 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Ser zółty 25 g (MLE.) Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL.)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Rukola 10 g Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata, (bulka pszenna 45g, margaryna 5g, serrek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt. (GLU PSZ, MLE.)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g
II ŚN									

2023-11-25 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. soku żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołąd. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II
Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>MLE</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>JEL</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem () 170 g (<u>GOR</u> , <u>PSZ</u>) Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u> , <u>PSZ</u>) Buraczki oproszane () 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Fasoliowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>MLE</u>) Bitka z udźca z kurczaka duszona 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JEL</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem () 170 g (<u>GOR</u> , <u>PSZ</u>) Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u> , <u>PSZ</u>) Buraczki oproszane () 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>JEL</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem () 170 g (<u>GOR</u> , <u>PSZ</u>) Buraczki oproszane () 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Bitka z udźca z kurczaka duszona 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JEL</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem () 170 g (<u>GOR</u> , <u>PSZ</u>) Buraczki oproszane () 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>JEL</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem () 170 g (<u>GOR</u> , <u>PSZ</u>) Buraczki oproszane () 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Bitka z udźca z kurczaka duszona 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JEL</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem () 170 g (<u>GOR</u> , <u>PSZ</u>) Buraczki oproszane () 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>JEL</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem () 170 g (<u>GOR</u> , <u>PSZ</u>) Buraczki oproszane () 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Bitka z udźca z kurczaka duszona 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JEL</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem () 170 g (<u>GOR</u> , <u>PSZ</u>) Buraczki oproszane () 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>JEL</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem () 170 g (<u>GOR</u> , <u>PSZ</u>) Buraczki oproszane () 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Bitka z udźca z kurczaka duszona 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JEL</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem () 170 g (<u>GOR</u> , <u>PSZ</u>) Buraczki oproszane () 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
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>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u>) Szyńka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadlanej 25 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u>) Szyńka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadlanej 25 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u>) Szyńka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadlanej 25 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Pomidor biskorki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u>) Szyńka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadlanej 25 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Pomidor biskorki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Szyńka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadlanej 25 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Pomidor biskorki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Szyńka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadlanej 25 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Pomidor biskorki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Szyńka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadlanej 25 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Pomidor biskorki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Szyńka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadlanej 25 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Pomidor biskorki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Szyńka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadlanej 25 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Pomidor biskorki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Szyńka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadlanej 25 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u> , <u>PSZ</u>) Pomidor biskorki 80 g Salata zielona 20 g
Kolacja									

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy w dniu 2023-11-25 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2023-11-25 sobota											
PN											
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 Poopieracyjna Zestaw I	OM- VI Poopieracyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żoład. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żoład. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	Mus owocowo-warzywny 100g- produkt pasteryzowany 1 szt	
E: 2455.16 kcal; B: 107.68 g; T: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; W: 351.08 g; W tym cukry: 66.33 g; Bł.: 40.05 α; Sól: 10.43 α.	E: 2426.25 kcal; B: 110.04 g; T: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; W: 347.94 g; W tym cukry: 66.91 g; Bł.: 40.22 α; Sól: 10.59 α.	E: 2124.50 kcal; B: 94.91 g; T: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; W: 301.60 g; W tym cukry: 64.94 g; Bł.: 29.23 α; Sól: 5.89 α.	E: 2105.04 kcal; B: 98.38 g; T: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; W: 301.22 g; W tym cukry: 66.47 g; Bł.: 32.28 α; Sól: 5.81 α.	E: 2498.02 kcal; B: 112.69 g; T: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; W: 341.26 g; W tym cukry: 73.97 g; Bł.: 30.18 α; Sól: 6.61 α.	E: 2450.28 kcal; B: 111.31 g; T: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; W: 341.69 g; W tym cukry: 74.47 g; Bł.: 33.30 α; Sól: 6.47 α.	E: 2469.74 kcal; B: 107.84 g; T: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; W: 342.06 g; W tym cukry: 72.94 g; Bł.: 30.26 α; Sól: 6.55 α.	E: 2450.28 kcal; B: 111.31 g; T: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; W: 341.69 g; W tym cukry: 74.47 g; Bł.: 33.30 α; Sól: 6.47 α.	E: 2327.82 kcal; B: 108.31 g; T: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; W: 345.20 g; W tym cukry: 73.07 g; Bł.: 28.93 α; Sól: 7.24 α.	E: 2308.36 kcal; B: 111.78 g; T: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; W: 344.83 g; W tym cukry: 74.53 g; Bł.: 31.88 α; Sól: 7.16 α.	Mus owocowy 100g- produkt pasteryzowany 1 szt	
Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLUPSZ. SOL.</u>)											

Wydruk z MAPI Jadłospis 2.23.9.12

Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_wierszach_fr3

NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o. strona 3 z 10

ul. Traktorowa 126 lok. 301 25-204 kody
Narta 1 25027597 REGON 1427271105
ul. Traktorowa 126 lok. 301 25-204 kody
Narta 1 25027597 REGON 1427271105

Wydrukował: Mufinal, data: 2023-11-25 11:08:17

KRS 0690591008

2023-11-25 sobota		Śniadanie		II ŚN													
OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna Zestaw I	OM- XV Bezmleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat								
<p>Płatki owsiane na mleku GLU OW.) 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE. GLU ZYT. GLU JECZ.) Jablko pieczone 150 g</p>		<p>Płatki owsiane na mleku GLU OW.) 400 ml (MLE.) Chleb Graham 116 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL.) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomarańcza 150 g</p>		<p>Kanapka z serem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 50g, margaryna 5g, ser śniadaniowy 30g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. MLE.)</p>		<p>Kanapka z serem śniadaniowym i sałatą (bukka pszenna 45g, margaryna 5g, ser śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. MLE.)</p>		<p>Płatki owsiane na mleku GLU OW.) 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE. GLU ZYT. GLU JECZ.) Jablko pieczone 150 g</p>		<p>Płatki owsiane na wywarze jęczmieniowym 400 ml (SEL. GLU OW.) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOL.) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOL.) Dżem 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jablko pieczone 150 g</p>		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyunka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOL.) Dżem 30 g Cukinia pieczona z olejem () 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jablko pieczone 150 g</p>		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOL.) Dżem 30 g Cukinia pieczona z olejem () 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jablko pieczone 150 g</p>		<p>Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOL.) Pomidor biskorki 40 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g</p>	

OM- IX Łatwo strawna zestaw I	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- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna Zestaw I	OM- XV Bezmleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat
Szpiniakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> .) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> .) Ziemniaki z koperkiem () 170 g Buraczki opłószane () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u> .) Blika z udźca z kurczaka duszona 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> .) Ziemniaki z koperkiem () 170 g Buraczki opłószane () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpiniakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> .) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> .) Ziemniaki z koperkiem () 170 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</u> .) Buraczki opłószane () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u> .) Blika z udźca z kurczaka duszona 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> .) Ziemniaki z koperkiem () 170 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</u> .) Buraczki opłószane () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpiniakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> .) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> .) Ziemniaki z koperkiem () 170 g Buraczki opłószane () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u> .) Blika z udźca z kurczaka duszona 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> .) Ziemniaki z koperkiem () 170 g Buraczki opłószane () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpiniakowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> .) Pyzy ziemniaczane* 300 g Buraczki opłószane () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpiniakowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> .) Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Ziemniaki z koperkiem () 170 g Buraczki opłószane () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL</u> .) Blika z udźca z kurczaka duszona 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Ziemniaki z koperkiem () 170 g Buraczki opłószane () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpiniakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> .) Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Ziemniaki z koperkiem () 90 g Buraczki opłószane () 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Obiad									
PD									
Kolacja									
<p>Chleb Graham 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 25 g (<u>SOJ</u> <u>SEL</u>.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u>.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>									
<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 25 g (<u>SOJ</u> <u>SEL</u>.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u>.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>									
<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 25 g (<u>SOJ</u> <u>SEL</u>.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u>.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>									
<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 25 g (<u>SOJ</u> <u>SEL</u>.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u>.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>									
<p>Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 25 g (<u>SOJ</u> <u>SEL</u>.) Miod (25g) 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Ryzowa (bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>									
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 25 g (<u>SOJ</u> <u>SEL</u>.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u>.) Miod (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>									
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 25 g (<u>SOJ</u> <u>SEL</u>.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u>.) Miod (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>									
<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 30 g (<u>SOJ</u> <u>SEL</u>.) Pomidor biskorki 40 g Sałata zielona 20 g</p>									

2023-11-25 sobota	
PN	
OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- IX Łatwo strawna zestaw II
Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
E: 2327,55 kcal; B: 102,47 g; T: 71,48 g; Kw. tł. nasy.: 20,69 g; W: 334,24 g; W tym cukry: 70,88 g; Bł.: 36,27 g; Sól: 7,48 g	E: 2308,09 kcal; B: 105,94 g; T: 68,54 g; Kw. tł. nasy.: 20,58 g; W: 333,87 g; W tym cukry: 72,40 g; Bł.: 39,32 g; Sól: 7,40 g
OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II
Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 50g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOL.)	
E: 2546,83 kcal; B: 109,43 g; T: 85,70 g; Kw. tł. nasy.: 29,01 g; W: 356,84 g; W tym cukry: 51,45 g; Bł.: 42,83 g; Sól: 12,06 g	E: 2527,37 kcal; B: 112,89 g; T: 82,86 g; Kw. tł. nasy.: 28,90 g; W: 356,46 g; W tym cukry: 52,97 g; Bł.: 45,88 g; Sól: 11,98 g
OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II
Kanapka z szynką i sałatką (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOL.)	
E: 2675,33 kcal; B: 118,74 g; T: 89,20 g; Kw. tł. nasy.: 29,50 g; W: 363,68 g; W tym cukry: 80,65 g; Bł.: 29,32 g; Sól: 7,82 g	E: 2655,87 kcal; B: 122,21 g; T: 86,36 g; Kw. tł. nasy.: 29,39 g; W: 363,31 g; W tym cukry: 82,18 g; Bł.: 32,37 g; Sól: 7,74 g
OM- XIII Niskobiałkowa	
Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
E: 2191,77 kcal; B: 38,21 g; T: 49,47 g; Kw. tł. nasy.: 10,28 g; W: 402,82 g; W tym cukry: 57,90 g; Bł.: 24,80 g; Sól: 5,59 g	
OM- XV Beźmielczna Zestaw I	OM- XV Beźmielczna Zestaw II
Kanapka z szynką i sałatką (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOL.)	
E: 2175,48 kcal; B: 76,56 g; T: 65,85 g; Kw. tł. nasy.: 14,40 g; W: 333,67 g; W tym cukry: 49,24 g; Bł.: 30,75 g; Sól: 8,92 g	E: 2233,66 kcal; B: 79,78 g; T: 66,97 g; Kw. tł. nasy.: 15,38 g; W: 344,37 g; W tym cukry: 50,77 g; Bł.: 34,45 g; Sól: 9,36 g
OM- Dzieci 1-3 lat	
Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
E: 1145,94 kcal; B: 47,76 g; T: 28,63 g; Kw. tł. nasy.: 8,20 g; W: 181,76 g; W tym cukry: 54,72 g; Bł.: 18,99 g; Sól: 3,47 g	

2023-11-25 sobota

OM- Papkował/ Przeclerana	OM- Płynna	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II	OM- Bogatorzeszkowa
Śniadanie							
Płatki owsiane na mleku <u>GLU OW.</u>) 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna duża krojona <u>PSZ.</u>) 76 g (<u>GLU</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Masłianka 150 ml (<u>MLE</u>)		OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb Graham 116 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomarańcza 150 g
II ŚN							

2023-11-25 sobota							
<p>OM- Papkowiata/ Przeclerana</p>	<p>OM- Płynna</p>	<p>OM- Bezglutenowa</p>	<p>OM- Poloznicza Zestaw I</p>	<p>OM- Poloznicza Zestaw II</p>	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I</p>	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II</p>	<p>OM- Bogatoreszkowa</p>
<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 170 g Buraczki oproszane () 100 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ,) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 50 ml (MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 170 g Buraczki oproszane () (bez glutenu) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 170 g Buraczki oproszane () 100 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Bitka z udźca z kurczaka duszona 90 g (GLU PSZ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 170 g Buraczki oproszane () 100 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 170 g Buraczki oproszane () 100 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 170 g Buraczki oproszane () 100 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 170 g Buraczki oproszane () 100 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 170 g Buraczki oproszane () 100 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
<p>PD</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Szywnka z pierśią indyczą- wędliną drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOL, SEL,) Pastina mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL,) Kalaiflor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 44 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Szywnka z pierśią indyczą- wędliną drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOL, SEL,) Pastina mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL,) Kalaiflor gotowany* 100 g Ryzowa (bez mleka) () 400 ml (SEL,)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Szywnka z pierśią indyczą- wędliną drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOL, SEL,) Pastina mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Jabko 1 szt 1 szt</p> <p>Chleb Graham 116 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Szywnka z pierśią indyczą- wędliną drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOL, SEL,) Pastina mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>			<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 170 g Buraczki oproszane () 100 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
<p>Kolacja</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Szywnka z pierśią indyczą- wędliną drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOL, SEL,) Pastina mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL,) Kalaiflor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 44 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Szywnka z pierśią indyczą- wędliną drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOL, SEL,) Pastina mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL,) Kalaiflor gotowany* 100 g Ryzowa (bez mleka) () 400 ml (SEL,)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Szywnka z pierśią indyczą- wędliną drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOL, SEL,) Pastina mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Jabko 1 szt 1 szt</p> <p>Chleb Graham 116 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Szywnka z pierśią indyczą- wędliną drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOL, SEL,) Pastina mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>			<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 170 g Buraczki oproszane () 100 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>

2023-11-25 sobota										
PN										
OM-Papkowata/ Przedeterana	OM-Plyna	OM-Bezglutenowa	OM-Pokoznicza Zestaw I	OM-Pokoznicza Zestaw II	OM-Kobieta Karniaca Zestaw I	OM-Kobieta Karniaca Zestaw II	OM-Bogatorzeszkowa	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ SOL)
E: 2010,95 kcal; B: 90,67 g; T: 64,53 g; Kw. tł. nasy.: 16,88 g; W: 278,97 g; W tym cukry: 43,09 g; Bt.: 27,25 g; Sól: 5,75 g;	E: 2040,98 kcal; B: 90,56 g; T: 64,38 g; Kw. tł. nasy.: 16,87 g; W: 287,82 g; W tym cukry: 44,60 g; Bt.: 29,06 g; Sól: 6,01 g;	E: 2057,07 kcal; B: 80,71 g; T: 60,08 g; Kw. tł. nasy.: 15,85 g; W: 305,97 g; W tym cukry: 55,55 g; Bt.: 24,69 g; Sól: 4,19 g;	E: 2458,05 kcal; B: 108,02 g; T: 72,83 g; Kw. tł. nasy.: 21,26 g; W: 359,44 g; W tym cukry: 92,48 g; Bt.: 39,27 g; Sól: 7,72 g;	E: 2438,59 kcal; B: 111,49 g; T: 69,99 g; Kw. tł. nasy.: 21,15 g; W: 359,07 g; W tym cukry: 94,00 g; Bt.: 42,32 g; Sól: 7,64 g;	E: 2458,05 kcal; B: 108,02 g; T: 72,83 g; Kw. tł. nasy.: 21,26 g; W: 359,44 g; W tym cukry: 92,48 g; Bt.: 39,27 g; Sól: 7,72 g;	E: 2438,59 kcal; B: 111,49 g; T: 69,99 g; Kw. tł. nasy.: 21,15 g; W: 359,07 g; W tym cukry: 94,00 g; Bt.: 42,32 g; Sól: 7,64 g;	E: 2332,40 kcal; B: 101,35 g; T: 75,97 g; Kw. tł. nasy.: 23,12 g; W: 331,86 g; W tym cukry: 51,25 g; Bt.: 39,91 g; Sól: 11,31 g;			

Oznaczenia wskaźników odz.:

- 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,
- WW - w tym