

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>  
**Jadłospisy w dniu 2023-12-03 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- 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								
<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE.)                      Chleb razowy pszemno-żytni <u>PSZ, GLU, ZYT.</u> 116 g (GLU)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE.)                      Pasta z twarogu i makreli wędzonej 50 g (RYB, MILE.)                      Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g                      Papyka świeża 90 g                      Rukola 10 g                      Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, <u>GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>)                      Banan 1 szt. 1 szt</p>	<p>Sonda / płynna śn. 500 g (GLU, PSZ, <u>MILE.</u>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE.)                      Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, <u>PSZ.</u>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE.)                      Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 50 g (RYB, MILE.)                      Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g                      Pomidor 90 g                      Rukola 10 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                      Banan 1 szt. 1 szt</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE.)                      Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, <u>PSZ.</u>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE.)                      Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 50 g (RYB, MILE.)                      Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g                      Dymia z wody z olejem 100 g                      Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MILE, <u>GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>)                      Banan 1 szt. 1 szt</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE.)                      Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, <u>PSZ.</u>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE.)                      Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 50 g (RYB, MILE.)                      Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g                      Dymia z wody z olejem 100 g                      Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MILE, <u>GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>)                      Banan 1 szt. 1 szt</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE.)                      Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, <u>PSZ.</u>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE.)                      Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 50 g (RYB, MILE.)                      Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g                      Dymia z wody z olejem 100 g                      Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MILE, <u>GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>)                      Banan 1 szt. 1 szt</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE.)                      Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, <u>PSZ.</u>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE.)                      Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 50 g (RYB, MILE.)                      Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g                      Dymia z wody z olejem 100 g                      Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MILE, <u>GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>)                      Banan 1 szt. 1 szt</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE.)                      Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU, <u>PSZ.</u>)                      Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 50 g (RYB, MILE.)                      Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g                      Dymia z wody z olejem 90 g                      Sałata zielona 10 g                      Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MILE, <u>GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>)                      Banan 1 szt. 1 szt</p>	<p>Rosiół z makaronem (I) 400 ml (GLU, PSZ, <u>SEL.</u>)                      Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g                      Ziemniaki z koperkiem (I) 180 g                      Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 100 g (SEL.)                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 100 g (SEL.)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem (I) 400 g (GLU, PSZ, <u>MILE.</u>)                      Klopsik drobiowo-warzywny z udźca koperkiem (I) 100 g (GLU, PSZ, <u>JAJ, SEL.</u>)                      Sos pomidorowy 50 ml (GLU, PSZ.)                      Ziemniaki z koperkiem (I) 180 g                      Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 100 g (SEL.)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna ob. 600 g (GLU, PSZ, <u>JAJ, SEL.</u>)</p>	<p>Rosiół z makaronem (I) 400 ml (GLU, PSZ, <u>SEL.</u>)                      Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g                      Ziemniaki z koperkiem (I) 180 g                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 100 g (SEL.)                      Brokuł gotowany z olejem* 100 g                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem (I) 400 g (GLU, PSZ, <u>MILE.</u>)                      Klopsik drobiowo-warzywny z udźca koperkiem (I) 100 g (GLU, PSZ, <u>JAJ, SEL.</u>)                      Sos pomidorowy 50 ml (GLU, PSZ.)                      Ziemniaki z koperkiem (I) 180 g                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 100 g (SEL.)                      Brokuł gotowany z olejem* 100 g                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Rosiół z makaronem (I) 400 ml (GLU, PSZ, <u>SEL.</u>)                      Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g                      Ziemniaki z koperkiem (I) 180 g                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 100 g (SEL.)                      Brokuł gotowany z olejem* 100 g                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem (I) 400 g (GLU, PSZ, <u>MILE.</u>)                      Klopsik drobiowo-warzywny z udźca koperkiem (I) 100 g (GLU, PSZ, <u>JAJ, SEL.</u>)                      Sos pomidorowy 50 ml (GLU, PSZ.)                      Ziemniaki z koperkiem (I) 180 g                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 100 g (SEL.)                      Brokuł gotowany z olejem* 100 g                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Rosiół z makaronem (I) 400 ml (GLU, PSZ, <u>SEL.</u>)                      Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g                      Ziemniaki z koperkiem (I) 180 g                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 100 g (SEL.)                      Brokuł gotowany z olejem* 100 g                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Rosiół z makaronem (I) 400 ml (GLU, PSZ, <u>SEL.</u>)                      Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g                      Ziemniaki z koperkiem (I) 180 g                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 100 g (SEL.)                      Brokuł gotowany z olejem* 100 g                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Rosiół z makaronem (I) 400 ml (GLU, PSZ, <u>SEL.</u>)                      Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g                      Ziemniaki z koperkiem (I) 180 g                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 100 g (SEL.)                      Brokuł gotowany z olejem* 100 g                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>
Galaretko o smaku truskawkowym 300 g																	
II ŚN																	
2023-12-03 niedziela																	

2023-12-03 niedziela									
PN	Kolacja								
<p>OM- I Podstawowa zestaw I</p> <p>OM- I Podstawowa zestaw II</p> <p>OM- III b Do żywienia przez sondę</p> <p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I</p> <p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II</p> <p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw I</p> <p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw II</p> <p>OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz. soku żoład. Zestaw I</p> <p>OM- VIII Z ogr.sub.pobudz.wydz. soku żoład. Zestaw II</p> <p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p>	<p>Sonda ziemniaczana 500 g (<u>JAJ.MLE.SEL.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni <u>PSZ.GLU.ZYT.</u>) 96 g (<u>GLU</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Polećwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOL.MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU.PSZ.)</u></p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Polećwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOL.MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU.PSZ.)</u></p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Polećwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOL.MLE.</u>)</p> <p>Kalafior gotowany z olejem * 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU.PSZ.)</u></p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Polećwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOL.MLE.</u>)</p> <p>Kalafior gotowany z olejem * 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU.PSZ.)</u></p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Polećwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOL.MLE.</u>)</p> <p>Kalafior gotowany z olejem * 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU.PSZ.)</u></p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Polećwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOL.MLE.</u>)</p> <p>Kalafior gotowany z olejem * 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatką (Bułka pszenna 32g, margarina 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU.PSZ.SOL.</u>)</p>	
<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>
<p>E: 2665,06 kcal; B: 134,51 g; T: 87,83 g; Kw. tł. nasy.: 28,35 g; W: 346,57 g; W tym cukry: 91,53 g; Bł.: 31,08 g; Sol: 10,28 g;</p>	<p>E: 2389,90 kcal; B: 98,35 g; T: 65,45 g; Kw. tł. nasy.: 20,75 g; W: 366,83 g; W tym cukry: 95,71 g; Bł.: 35,84 g; Sol: 10,25 g;</p>	<p>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; Sol: 2,87 g;</p>	<p>E: 2613,35 kcal; B: 129,64 g; T: 81,07 g; Kw. tł. nasy.: 24,38 g; W: 351,84 g; W tym cukry: 88,06 g; Bł.: 27,50 g; Sol: 6,62 g;</p>	<p>E: 2338,19 kcal; B: 93,48 g; T: 58,68 g; Kw. tł. nasy.: 16,79 g; W: 372,10 g; W tym cukry: 92,24 g; Bł.: 32,25 g; Sol: 6,59 g;</p>	<p>E: 2867,60 kcal; B: 139,41 g; T: 91,50 g; Kw. tł. nasy.: 27,86 g; W: 380,49 g; W tym cukry: 113,83 g; Bł.: 29,40 g; Sol: 7,16 g;</p>	<p>E: 2592,44 kcal; B: 103,25 g; T: 69,11 g; Kw. tł. nasy.: 20,27 g; W: 400,75 g; W tym cukry: 118,00 g; Bł.: 34,16 g; Sol: 7,13 g;</p>	<p>E: 2868,09 kcal; B: 139,84 g; T: 91,23 g; Kw. tł. nasy.: 27,85 g; W: 381,17 g; W tym cukry: 113,78 g; Bł.: 29,73 g; Sol: 7,12 g;</p>	<p>E: 2592,93 kcal; B: 103,68 g; T: 68,84 g; Kw. tł. nasy.: 20,25 g; W: 401,43 g; W tym cukry: 117,96 g; Bł.: 34,49 g; Sol: 7,10 g;</p>	<p>E: 2712,56 kcal; B: 142,44 g; T: 82,10 g; Kw. tł. nasy.: 24,89 g; W: 361,75 g; W tym cukry: 114,12 g; Bł.: 27,94 g; Sol: 8,35 g;</p>

OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczy Zestaw II	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- XI Ubogopenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna Zestaw I
Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 25 g (RYB, MLE.) Dymia z wody z olejem 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Banan 1 szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Banan 1 szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Kasza gryczana na mleku 400 g (MLE.) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 30 g (RYB, MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Banan 1 szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Banan 1 szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 30 g (RYB, MLE.) Dżem 50 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Banan 1 szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Banan 1 szt. 1 szt	
2023-12-03 niedziela									
Śniadanie									
II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)								
Obiad									
Selerowa z makaronem ( ) 400 g (GLU PSZ, MLE.) Klopsik drobiowo-warzwy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAU, SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g (SEL.) Brokuł gotowany z olejem* 100 g 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 z koperkiem ( ) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g (SEL.) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z makaronem ( ) 400 g (GLU PSZ, MLE.) Klopsik drobiowo-warzwy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAU, SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g (SEL.) Brokuł gotowany z olejem* 100 g 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 z koperkiem ( ) 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-warzwy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAU, SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem ( ) 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 * 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g (SEL.) Brokuł gotowany z olejem* 100 g 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 z koperkiem ( ) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g (SEL.) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z makaronem ( ) 400 g (GLU PSZ, MLE.) Klopsik drobiowo-warzwy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAU, SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g (SEL.) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez miodka) ( ) 400 ml (SEL.) Pyzy ziemniaczane* 300 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g (SEL.) Brokuł gotowany z olejem* 100 g 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 z koperkiem ( ) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g (SEL.) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml

OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	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- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Beźmielczna Zestaw I								
2023-12-03 niedziela																	
PD	Bulka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOL. MLE.</u> ) Sałata zielona z jogurtem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni ( <u>PSZ. GLU. ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOL. MLE.</u> ) Sałata zielona z jogurtem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ. GLU. ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOL. MLE.</u> ) Sałata zielona z jogurtem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g ( <u>GLU PSZ. GLU. ZYT.</u> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOL. MLE.</u> ) Sałata zielona z jogurtem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g ( <u>SOL. MLE.</u> ) Sałata zielona z jogurtem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 1 szt Ziemniaczana (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU. PSZ. SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU PSZ. GLU. ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mielczna o zżaw. 80% tł 15 g Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g ( <u>SOL. MLE.</u> ) Kalińfort gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU. PSZ. SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	PN	Kanapka z szynką i sałatką (bulka pszenna 32g, margarina 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU. PSZ. SOL.</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 75g, margarina 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU. PSZ. SOL. GLU. ZYT.</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i sałatką (bulka pszenna 32g, margarina 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU. PSZ. SOL.</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i sałatką (bulka pszenna 32g, margarina 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU. PSZ. SOL.</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i sałatką (bulka pszenna 32g, margarina 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU. PSZ. SOL.</u> )
	E: 2437,41 kcal; B: 106,29 g; T: 59,71 g; Kw. tł. nasy.: 17,30 g; W: 382,01 g; W tym cukry: 118,30 g; Bt.: 32,70 α; Sól: 8,32 α.	E: 2680,25 kcal; B: 135,53 g; T: 89,68 g; Kw. tł. nasy.: 28,31 g; W: 347,53 g; W tym cukry: 95,40 g; Bt.: 36,69 α; Sól: 9,01 α.	E: 2405,10 kcal; B: 99,37 g; T: 67,29 g; Kw. tł. nasy.: 20,71 g; W: 367,89 g; W tym cukry: 99,58 g; Bt.: 41,45 α; Sól: 8,98 α.	E: 2537,38 kcal; B: 135,70 g; T: 92,18 g; Kw. tł. nasy.: 28,79 g; W: 306,08 g; W tym cukry: 61,72 g; Bt.: 30,59 α; Sól: 10,82 α.	E: 2263,93 kcal; B: 99,96 g; T: 69,85 g; Kw. tł. nasy.: 21,23 g; W: 326,25 g; W tym cukry: 65,95 g; Bt.: 35,41 α; Sól: 10,80 α.	E: 1668,59 kcal; B: 86,89 g; T: 53,05 g; Kw. tł. nasy.: 12,45 g; W: 223,03 g; W tym cukry: 45,75 g; Bt.: 29,17 α; Sól: 5,80 α.	E: 3049,71 kcal; B: 159,90 g; T: 106,97 g; Kw. tł. nasy.: 35,14 g; W: 374,04 g; W tym cukry: 119,39 g; Bt.: 27,10 α; Sól: 10,15 α.	E: 2774,56 kcal; B: 123,75 g; T: 84,58 g; Kw. tł. nasy.: 27,54 g; W: 394,30 g; W tym cukry: 123,57 g; Bt.: 31,85 α; Sól: 10,12 α.	E: 2605,90 kcal; B: 38,14 g; T: 53,99 g; Kw. tł. nasy.: 10,71 g; W: 501,20 g; W tym cukry: 106,39 g; Bt.: 34,32 α; Sól: 4,75 α.	E: 2766,16 kcal; B: 122,84 g; T: 90,08 g; Kw. tł. nasy.: 23,42 g; W: 383,31 g; W tym cukry: 60,77 g; Bt.: 38,64 α; Sól: 9,55 α.							

OM- XV Bezmleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowlat/ Przecierana	OM- Płynna	OM- Bezglutenowa	OM- Pokoźnicza Zestaw I	OM- Pokoźnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II	OM- Bogatroszkowa			
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zsm 80% tł 15 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, p arizona 60 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Banan 1 szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kakao na mleku b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Banan 1 szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Bulka 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> ) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Drynka z wody z olejem 100 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> ) Mus z jabłek () b/c 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 120 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, p arizona 25 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Banan 1 szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 120 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Banan 1 szt. 1 szt	Rosół z makaronem (I) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAU, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (I) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 100 g Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (I) 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 50 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (I) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g Ziemniaki z koperkiem (I) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 100 g Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (I) 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 50 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z makaronem (bez mleka) (I) 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAU, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (I) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 100 g Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (I) 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 50 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Rosół z makaronem (I) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem (I) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z makaronem (I) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAU, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (I) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (I) 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 50 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Rosół z makaronem (I) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem (I) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z makaronem (I) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAU, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (I) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem (I) 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 50 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Rosół z makaronem pehnoziarnistym (I) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem (I) 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 50 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml
II ŚN	Galaretką o smaku truskawkowym 150 g	Galaretką o smaku truskawkowym 300 g										
Śniadanie												

OM- XV Bezmieczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pawkwala/ Przecierana	OM- Pyrna	OM- Bezglutenowa	OM- Poloznicza Zestaw I	OM- Poloznicza Zestaw II	OM- Kobieta Karniaca Zestaw I	OM- Kobieta Karniaca Zestaw II	OM- Bogatorzstkowa
	Jabłko pieczone 150 g					Jabłko pieczone 150 g			
Chleb mieszaný pszemno-żytni 116 g ( <b>GLUPSZ, GLUZYT.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLUPSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 32 g ( <b>GLUPSZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 120 g	Chleb razowy pszemno-żytni 116 g ( <b>GLUPSZ, GLUZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml				
Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g	Bułka pszenna długa krojona 32 g ( <b>GLUPSZ.</b> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> )	Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )					
Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 60 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> )	Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Salata zielona z jogurtem 80 g ( <b>MLE.</b> )					
Kalafior gotowany* 80 g	Pomidor biskorki 40 g	Kalafior gotowany z olejem * 100 g	Kalafior gotowany z olejem * 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml					
Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml					
Herbata czarna granulowana b/c 300 ml									
2023-12-03 niedziela									
Kolacja									
Mius owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt									
PN									
Kanapka z szynką i sałatką (bułka pszenna 32g, margarina 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> )									Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, GLUZYT.</b> )
E: 2474.00 kcal; B: 86.04 g; T: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; W: 402.66 g; W tym cukry: 64.46 g; Bł.: 43.39 α; Sól: 9.48 α.	E: 1518.82 kcal; B: 58.92 g; T: 35.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; W: 248.88 g; W tym cukry: 100.35 g; Bł.: 20.39 α; Sól: 3.11 α.	E: 2456.39 kcal; B: 105.15 g; T: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; W: 347.96 g; W tym cukry: 84.43 g; Bł.: 38.00 α; Sól: 7.56 α.	E: 2550.73 kcal; B: 106.40 g; T: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; W: 373.25 g; W tym cukry: 86.40 g; Bł.: 42.40 α; Sól: 7.74 α.	E: 2162.99 kcal; B: 62.09 g; T: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; W: 359.09 g; W tym cukry: 88.23 g; Bł.: 29.94 α; Sól: 4.18 α.	E: 2935.11 kcal; B: 141.74 g; T: 88.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; W: 406.88 g; W tym cukry: 104.67 g; Bł.: 34.76 α; Sól: 8.92 α.	E: 2659.95 kcal; B: 105.59 g; T: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; W: 427.14 g; W tym cukry: 108.85 g; Bł.: 39.51 α; Sól: 8.89 α.	E: 2935.11 kcal; B: 141.74 g; T: 88.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; W: 406.88 g; W tym cukry: 104.67 g; Bł.: 34.76 α; Sól: 8.92 α.	E: 2659.95 kcal; B: 105.59 g; T: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; W: 427.14 g; W tym cukry: 108.85 g; Bł.: 39.51 α; Sól: 8.89 α.	E: 2652.98 kcal; B: 135.64 g; T: 90.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; W: 340.94 g; W tym cukry: 56.22 g; Bł.: 33.23 α; Sól: 11.86 α.

<nazwa jednostki>  
<ulica>, <kod>

**Oznaczenia wskaźników odz.:**

- E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
B - Białko ogólne 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,  
WM - WM,

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

