



Jadłospisy w dniu 2023-12-09 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

<nazwa\_jednostki> <ulica>, <kod>

2023-12-09 sobota									
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 żółd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żółd. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pieczeń zrymska drobiowa 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Surowka Coleslaw (bez mleka) ( ) 100 g (JAJ. GOR.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Szywnka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Surowka Coleslaw (bez mleka) ( ) 100 g (JAJ. GOR.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Sonda / plynna ob. 400 g (GLU PSZ. JAJ. SEL.)	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pieczeń zrymska drobiowa 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Szywnka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Kalafor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pieczeń zrymska drobiowa 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Szywnka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pieczeń zrymska drobiowa 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane z olejem ( ) 100 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Szywnka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane z olejem ( ) 100 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pieczeń zrymska drobiowa 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml
PD		Sonda ziemniaczana 400 g (JAJ. MLE. SEL.)							
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Południowa wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ. SOL.) Serek wiejski ziemisty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata 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.) Południowa wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ. SOL.) Serek wiejski ziemisty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata 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.) Południowa wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ. SOL.) Serek wiejski ziemisty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata 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.) Południowa wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ. SOL.) Serek wiejski ziemisty 50 g (MLE.) Pomidor b/skorci 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Południowa wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ. SOL.) Serek wiejski ziemisty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml			

		2023-12-09 sobota							
		PN							
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 żółąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żółą. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sonda ziemniaczana 300 g (JAJ, MLE, SEL.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
E: 2405,29 kcal; B: 93,93 g; T: 70,07 g; Kw. tł. nasy.: 22,26 g; W: 366,26 g; W tym cukry: 100,08 g; Bt.: 33,47 α; Sól: 10,12 α;	E: 2389,81 kcal; B: 105,22 g; T: 70,10 g; Kw. tł. nasy.: 23,47 g; W: 351,33 g; W tym cukry: 100,59 g; Bt.: 33,43 α; Sól: 9,41 α;	E: 2196,79 kcal; B: 118,24 g; T: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; W: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Bt.: 21,35 α; Sól: 2,66 α;	E: 2340,66 kcal; B: 95,88 g; T: 67,61 g; Kw. tł. nasy.: 22,21 g; W: 352,57 g; W tym cukry: 108,04 g; Bt.: 29,95 α; Sól: 7,50 α;	E: 2292,71 kcal; B: 106,31 g; T: 67,47 g; Kw. tł. nasy.: 23,37 g; W: 329,83 g; W tym cukry: 106,00 g; Bt.: 28,13 α; Sól: 7,30 α;	E: 2532,07 kcal; B: 100,15 g; T: 74,83 g; Kw. tł. nasy.: 24,42 g; W: 380,15 g; W tym cukry: 117,84 g; Bt.: 30,57 α; Sól: 8,37 α;	E: 2484,12 kcal; B: 110,57 g; T: 74,69 g; Kw. tł. nasy.: 25,58 g; W: 357,41 g; W tym cukry: 115,79 g; Bt.: 28,75 α; Sól: 8,17 α;	E: 2511,26 kcal; B: 100,66 g; T: 72,25 g; Kw. tł. nasy.: 24,14 g; W: 380,34 g; W tym cukry: 120,75 g; Bt.: 30,74 α; Sól: 8,39 α;	E: 2463,32 kcal; B: 111,08 g; T: 72,10 g; Kw. tł. nasy.: 25,30 g; W: 357,60 g; W tym cukry: 118,71 g; Bt.: 28,92 α; Sól: 8,20 α;	E: 2447,80 kcal; B: 101,64 g; T: 58,75 g; Kw. tł. nasy.: 18,80 g; W: 393,53 g; W tym cukry: 118,08 g; Bt.: 31,11 α; Sól: 7,91 α;
		Kanapka z szynką i sałatą (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ.)							

<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczy Zestaw II</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna Zestaw I</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna zestaw II</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II</p>	<p>OM- XI Ubogoenergetyczna</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II</p>	<p>OM- XIII Niskobiałkowa</p>	<p>OM- XIV Beźmielczna Zestaw I</p>
<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW.</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1 szt. 1 szt</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW.</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Mix sałat 20 g Kawa 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1 szt. 1 szt</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW.</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Mandarynka 2 szt</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW.</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Mandarynka 2 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 30 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW.</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Mandarynka 2 szt</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW.</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1 szt. 1 szt</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW.</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Mix sałat 20 g Kawa 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1 szt. 1 szt</p>	<p>Platki pszenne na wywarze jęczmiovym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW.</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Mandarynka 2 szt</p>	<p>Platki pszenne na wywarze jęczmiovym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW.</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Banan 1 szt. 1 szt</p>	
<p>2023-12-09 sobota</p> <p>Śniadanie</p> <p>II ŚN</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Budyń o smaku czekoladowym b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)</p>									

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 Beźmięczna Zestaw I
Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Szywnka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kasza Jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Salałka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kalaflor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos ziółowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kasza Jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Salałka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kalaflor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Szywnka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kasza Jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Salałka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kalaflor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos ziółowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kasza Jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Salałka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Surówka Colesław (bez młaka) ( ) b/c 100 g ( <b>JAJ. GOR.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Szywnka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kasza Jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Salałka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Surówka Colesław (bez młaka) ( ) b/c 100 g ( <b>JAJ. GOR.</b> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Szywnka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kasza Jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Salałka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kalaflor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos ziółowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kasza Jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Salałka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kalaflor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Szywnka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kasza Jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Salałka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kalaflor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos ziółowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kasza Jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Salałka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kalaflor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez młaka) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos ziółowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kasza Jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Salałka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kalaflor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml
PD						Kanapka z szynką i sałatką (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ. SOL.</b> )			
	Chleb mieszczany pszenno-żytni 96 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ. SOL.</b> ) Serrek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszczany pszenno-żytni 96 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ. SOL.</b> ) Serrek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszczany pszenno-żytni 96 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ. SOL.</b> ) Serrek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszczany pszenno-żytni 96 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ. SOL.</b> ) Serrek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszczany pszenno-żytni 96 g ( <b>GLU PSZ. GLU ZYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 30 g ( <b>GLU PSZ. SOL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bukka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ. SOL.</b> ) Serrek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bukka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez młeczna o zaw. 80% tł 15 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ. SOL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )	
Kolacja									
Bukka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g ( <b>GLU PSZ. SOL.</b> ) Serrek wiejski ziarnisty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml									

2023-12-09 sobota									
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 Ubogenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna Zestaw I
Kanapka z szynką i sałatką (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ SOL.)	Sok pomidorowy 0,3l		Kanapka z szynką i sałatką (bulka pszenna 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL, GLU ZYT.)		Sok pomidorowy 0,3l	Kanapka z szynką i sałatką (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL.)		Sok pomidorowy 0,3l	Kanapka z szynką i sałatką (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL.)
E: 2399,85 kcal; B: 112,07 g; T: 58,61 g; Kw. tł. nasy.: 19,95 g; W: 370,79 g; W tym cukry: 116,03 g; Bł.: 29,29 g; Soli: 7,71 g	E: 2436,60 kcal; B: 92,93 g; T: 67,06 g; Kw. tł. nasy.: 22,20 g; W: 381,68 g; W tym cukry: 115,69 g; Bł.: 33,55 g; Soli: 9,11 g	E: 2388,65 kcal; B: 103,36 g; T: 66,91 g; Kw. tł. nasy.: 23,35 g; W: 358,94 g; W tym cukry: 113,64 g; Bł.: 31,73 g; Soli: 8,91 g	E: 2266,75 kcal; B: 90,71 g; T: 73,37 g; Kw. tł. nasy.: 21,35 g; W: 328,07 g; W tym cukry: 60,65 g; Bł.: 33,09 g; Soli: 10,17 g	E: 2296,08 kcal; B: 101,02 g; T: 72,11 g; Kw. tł. nasy.: 22,42 g; W: 328,71 g; W tym cukry: 74,60 g; Bł.: 34,03 g; Soli: 9,94 g	E: 1626,47 kcal; B: 69,66 g; T: 46,08 g; Kw. tł. nasy.: 12,97 g; W: 247,14 g; W tym cukry: 49,61 g; Bł.: 28,05 g; Soli: 6,46 g	E: 2862,54 kcal; B: 115,57 g; T: 88,80 g; Kw. tł. nasy.: 30,29 g; W: 415,85 g; W tym cukry: 133,07 g; Bł.: 29,43 g; Soli: 8,92 g	E: 2814,59 kcal; B: 126,00 g; T: 88,66 g; Kw. tł. nasy.: 31,45 g; W: 393,11 g; W tym cukry: 131,02 g; Bł.: 29,43 g; Soli: 8,73 g	E: 2147,52 kcal; B: 43,62 g; T: 55,49 g; Kw. tł. nasy.: 11,33 g; W: 375,23 g; W tym cukry: 53,15 g; Bł.: 24,70 g; Soli: 6,51 g	E: 2364,74 kcal; B: 82,78 g; T: 67,10 g; Kw. tł. nasy.: 17,50 g; W: 377,52 g; W tym cukry: 86,54 g; Bł.: 39,85 g; Soli: 7,69 g

2023-12-09 sobota									
OM- XV Bezmieczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papikowała/ Przecierana	OM- Płynna	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II	OM- Bogatorzeszkowa
<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>.)                      Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>.)                      Margaryna roślinna bez miedziana o zaw. 80% tł. 15 g                      Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW</u>.)                      Fasolka szparagowa z olejem * 80 g                      Mix sałat 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                      Banan 1 szt. 1 szt</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE</u>.)                      Bukka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU PSZ</u>.)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>.)                      Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 30 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW</u>.)                      Fasolka szparagowa z olejem * 40 g                      Mix sałat 20 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Banan 1 szt. 1 szt</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>.)                      Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>.)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>.)                      Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW</u>.)                      Fasolka szparagowa z olejem * 100 g                      Kawa zbożowa na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>.)                      Mius z jabłek ( ) b/c 150 g</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE</u>.)                      Chleb bezglutenowy 120 g                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>.)                      Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOL</u>.)                      Fasolka szparagowa z olejem * 80 g                      Mix sałat 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                      Mandarynka 2 szt</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>.)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>.)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>.)                      Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW</u>.)                      Fasolka szparagowa z olejem * 80 g                      Mix sałat 20 g                      Kawa zbożowa na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>.)                      Banan 1 szt. 1 szt</p>	<p>Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>.)</p>	<p>Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>.)</p>	<p>Budyń o smaku czekoladowym b/c 300 ml (<u>MLE</u>.)</p>	<p>Budyń o smaku czekoladowym b/c 300 ml (<u>MLE</u>.)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>.)                      Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>.)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>.)                      Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW</u>.)                      Fasolka szparagowa z olejem * 80 g                      Mix sałat 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                      Mandarynka 2 szt</p>
II ŚN									



2023-12-09 sobota											
OM- XV Beznleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkował/ Przebiejana	OM- Płynna	OM- Bezglutenowa	OM- Północnica Zestaw I	OM- Północnica Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II	OM- Bogalotreszkowa		
<p>Wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 100 g</p> <p>Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.)</p> <p>Kasza (GLUPSZ, SEL.)</p> <p>jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ.)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g</p> <p>Kalaiflor gotowany z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Pieczeń ryżyska drobniawa 50 g (GLUPSZ, JAJ.)</p> <p>Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.)</p> <p>Kasza (GLUPSZ, SEL.)</p> <p>jęczmienna/sytko 90 g (GLU JECZ.)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g</p> <p>Kalaiflor gotowany z olejem * 50 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Pieczeń ryżyska drobniawa 90 g (GLUPSZ, JAJ.)</p> <p>Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.)</p> <p>Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ.)</p> <p>Buraczki gotowane z olejem * 100 g</p> <p>Kalaiflor gotowany z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ.)</p> <p>Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE.)</p> <p>Poleđwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody 25 g (GLUPSZ, SOL.)</p> <p>wędzona parzona 50 g (GLUPSZ, SOL.)</p> <p>Serek więski ziarnisty 30 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ.)</p> <p>Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE.)</p> <p>Poleđwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody 25 g (GLUPSZ, SOL.)</p> <p>wędzona parzona 50 g (GLUPSZ, SOL.)</p> <p>Serek więski ziarnisty 50 g (MLE.)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ.)</p> <p>Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE.)</p> <p>Poleđwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody 25 g (GLUPSZ, SOL.)</p> <p>wędzona parzona 50 g (GLUPSZ, SOL.)</p> <p>Serek więski ziarnisty 50 g (MLE.)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 100 g</p> <p>Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 120 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE.)</p> <p>Poleđwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOL.)</p> <p>Serek więski ziarnisty 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Pieczeń ryżyska drobniawa 90 g (GLUPSZ, JAJ.)</p> <p>Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.)</p> <p>Kasza (GLUPSZ, SEL.)</p> <p>jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ.)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g</p> <p>Kalaiflor gotowany z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 100 g</p> <p>Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.)</p> <p>Kasza (GLUPSZ, SEL.)</p> <p>jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ.)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g</p> <p>Kalaiflor gotowany z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Pieczeń ryżyska drobniawa 90 g (GLUPSZ, JAJ.)</p> <p>Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.)</p> <p>Kasza (GLUPSZ, SEL.)</p> <p>jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ.)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g</p> <p>Kalaiflor gotowany z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 100 g</p> <p>Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.)</p> <p>Kasza (GLUPSZ, SEL.)</p> <p>jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ.)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g</p> <p>Kalaiflor gotowany z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Pieczeń ryżyska drobniawa 90 g (GLUPSZ, JAJ.)</p> <p>Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.)</p> <p>Kasza (GLUPSZ, SEL.)</p> <p>jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ.)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g</p> <p>Buraczki gotowane z olejem 100 g</p> <p>Surówka Coleslaw (bez mleka) b/c 100 g (JAJ, GOR.)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>
PD	Mandarynka 1 szt					Mandarynka 2 szt					
Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% t 15 g</p> <p>Poleđwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody 25 g (GLUPSZ, SOL.)</p> <p>wędzona parzona 50 g (GLUPSZ, SOL.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLUPSZ, SEL.)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ.)</p> <p>Margaryna roślinna (80% t.) 5 g (MLE.)</p> <p>Poleđwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody 25 g (GLUPSZ, SOL.)</p> <p>wędzona parzona 25 g (GLUPSZ, SOL.)</p> <p>Serek więski ziarnisty 30 g (MLE.)</p> <p>Pomidor biskorki 40 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ.)</p> <p>Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE.)</p> <p>Poleđwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody 25 g (GLUPSZ, SOL.)</p> <p>wędzona parzona 50 g (GLUPSZ, SOL.)</p> <p>Serek więski ziarnisty 50 g (MLE.)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ.)</p> <p>Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE.)</p> <p>Poleđwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody 25 g (GLUPSZ, SOL.)</p> <p>wędzona parzona 50 g (GLUPSZ, SOL.)</p> <p>Serek więski ziarnisty 50 g (MLE.)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 100 g</p> <p>Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 120 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE.)</p> <p>Poleđwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOL.)</p> <p>Serek więski ziarnisty 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Poleđwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody 25 g (GLUPSZ, SOL.)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE.)</p> <p>Serek więski ziarnisty 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 120 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE.)</p> <p>Poleđwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody 25 g (GLUPSZ, SOL.)</p> <p>Serek więski ziarnisty 50 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>				



2023-12-09 sobota									
OM- XV Bezmieczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pappkowała/ Przecierana	OM- Płynna	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II	OM- Bogatorzeszkowa
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt									
Kanapka z szynką i sałatą (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOL.)	E: 2256,50 kcal; B: 91,37 g; T: 66,58 g; Kw. tł. nasy.: 18,59 g; W: 338,89 g; W tym cukry: 75,36 g; Bł.: 31,45 g; Soli: 7,08 g;	E: 1479,74 kcal; B: 55,83 g; T: 37,47 g; Kw. tł. nasy.: 12,64 g; W: 238,21 g; W tym cukry: 106,66 g; Bł.: 18,90 g; Soli: 4,58 g;	E: 2293,42 kcal; B: 94,38 g; T: 67,22 g; Kw. tł. nasy.: 22,50 g; W: 344,56 g; W tym cukry: 84,60 g; Bł.: 33,69 g; Soli: 7,87 g;	E: 2303,45 kcal; B: 94,88 g; T: 67,18 g; Kw. tł. nasy.: 22,50 g; W: 347,12 g; W tym cukry: 85,31 g; Bł.: 34,63 g; Soli: 7,49 g;	E: 2185,25 kcal; B: 81,88 g; T: 62,40 g; Kw. tł. nasy.: 16,09 g; W: 331,36 g; W tym cukry: 69,58 g; Bł.: 22,90 g; Soli: 5,45 g;	E: 2758,66 kcal; B: 108,11 g; T: 74,20 g; Kw. tł. nasy.: 25,88 g; W: 433,30 g; W tym cukry: 149,95 g; Bł.: 38,01 g; Soli: 9,77 g;	E: 2710,71 kcal; B: 118,53 g; T: 74,05 g; Kw. tł. nasy.: 27,03 g; W: 410,56 g; W tym cukry: 147,90 g; Bł.: 36,19 g; Soli: 9,57 g;	E: 2758,66 kcal; B: 108,11 g; T: 74,20 g; Kw. tł. nasy.: 25,88 g; W: 433,30 g; W tym cukry: 149,95 g; Bł.: 38,01 g; Soli: 9,77 g;	E: 2710,71 kcal; B: 118,53 g; T: 74,05 g; Kw. tł. nasy.: 27,03 g; W: 410,56 g; W tym cukry: 147,90 g; Bł.: 36,19 g; Soli: 9,57 g;
Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOL, GLU ZYT.)	E: 2433,54 kcal; B: 96,66 g; T: 71,33 g; Kw. tł. nasy.: 21,21 g; W: 369,73 g; W tym cukry: 64,36 g; Bł.: 35,90 g; Soli: 10,77 g;								

<nazwa jednostki>  
<ulica>, <kod>

**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 - WW,