





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 Bogastrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa Łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna Zestaw I
Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE</u> ) Bulka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor biskorki 80 g	Makaron na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ZYT. GLU JECZ.</u> ) Banan 1 szt. 1 szt	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ZYT. GLU JECZ.</u> ) Banan 1 szt. 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 78 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ZYT. GLU JECZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron pełnoziarnisty na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ZYT. GLU JECZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE</u> ) Bulka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ZYT. GLU JECZ.</u> ) Banan 1 szt. 1 szt	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% t.) 15 g ( <u>MLE. GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Banan 1 szt. 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% t.) 15 g ( <u>MLE. GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Banan 1 szt. 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% t 15 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Banan 1 szt. 1 szt
II ŚN									
Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Szynka wieprzowa duszona 90 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypano 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypano 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypano 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Szynka wieprzowa duszona 90 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypano 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypano 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypano 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Szynka wieprzowa duszona 90 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypano 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Fasolka szparagowa z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ. GOR.</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypano 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypano 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Fasolka szparagowa z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ. GOR.</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypano 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypano 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Szynka wieprzowa duszona 90 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypano 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Pyzy ziemniaczane * 200 g Fasolka szparagowa z olejem * 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypano 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypano 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka 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 Ubogoproteinowa	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna Zestaw I					
Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szybkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w ost.nieład 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szybkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w ost.nieład 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 78 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Szybkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w ost.nieład 25 g Surowka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Szybkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w ost.nieład 25 g Surowka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT</b> ) Szybkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w ost.nieład 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szybkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w ost.nieład 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE, ZYT</b> ) Salatka ziemniaczana -dieta 100 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 20 g Jarzynowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zzw.80% tł 15 g Szybkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w ost.nieład 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kanapka z szynką i sałatką (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOL</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z serem żółtym i sałatką ( chleb razowy 76g, margaryna 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU, ZYT</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i sałatką (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOL</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i sałatką (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOL</b> )
E: 2401.19 kcal; B: 119.75 g; T: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; W: 367.47 g; W tym cukry: 96.33 g; Bł.: 31.39 g; Sól: 7.31 g	E: 2469.35 kcal; B: 109.34 g; T: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; W: 385.54 g; W tym cukry: 92.93 g; Bł.: 34.04 g; Sól: 8.45 g	E: 2433.96 kcal; B: 110.83 g; T: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; W: 366.82 g; W tym cukry: 93.88 g; Bł.: 36.00 g; Sól: 8.01 g	E: 2785.46 kcal; B: 127.25 g; T: 89.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; W: 383.33 g; W tym cukry: 79.72 g; Bł.: 35.10 g; Sól: 8.85 g	E: 2945.39 kcal; B: 134.67 g; T: 95.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; W: 406.56 g; W tym cukry: 81.43 g; Bł.: 39.57 g; Sól: 9.63 g	E: 1397.04 kcal; B: 64.32 g; T: 31.11 g; Kw. tł. nasy.: 6.00 g; W: 226.94 g; W tym cukry: 36.01 g; Bł.: 29.25 g; Sól: 4.96 g	E: 2764.32 kcal; B: 127.80 g; T: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; W: 399.19 g; W tym cukry: 102.44 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 8.67 g	E: 2728.93 kcal; B: 129.29 g; T: 83.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; W: 380.47 g; W tym cukry: 103.40 g; Bł.: 31.68 g; Sól: 8.24 g	E: 2259.87 kcal; B: 37.37 g; T: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; W: 418.47 g; W tym cukry: 79.54 g; Bł.: 28.93 g; Sól: 3.53 g	E: 2351.64 kcal; B: 88.70 g; T: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; W: 377.51 g; W tym cukry: 60.36 g; Bł.: 34.74 g; Sól: 10.09 g					

2024-01-16 wtorek

OM- XV Bezmieczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pawkowata/ Przedierana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Półdnicza Zestaw I	OM- Półdnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karnięca Zestaw I	OM- Kobieta Karnięca Zestaw II
Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU PSZ GLU ZYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyńska zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <u>SOL</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki kukurydziane na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Bulka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z kopekciem 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor biskorki 40 g	Makaron 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> ) Twarożek z kopekciem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOL</u> ) Pomidor biskorki 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>GLU ZYT GLU JECZ</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU PSZ GLU ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z kopekciem 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE GLU ZYT GLU JECZ</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 400 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb bezglutenowy pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU PSZ GLU ZYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOL</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Makaron 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> ) Twarożek z kopekciem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOL</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE GLU ZYT GLU JECZ</u> ) Pomidor 80 g	Makaron 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> ) Twarożek z kopekciem 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Makaron 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> ) Twarożek z kopekciem 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	OM- Kobieta Karnięca Zestaw I	OM- Kobieta Karnięca Zestaw II
Śniadanie									
II ŚN									
Obiad									
Pomidorowa z zacierką (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ JAJ SEL</u> ) Szyńska wieprzowa duszona 90 g Sos własny 50 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sytko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ) Sos własny 30 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sytko 70 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 50 g Fasolka szparagowa z olejem * 50 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ) Sos własny 50 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sytko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ) Sos własny 50 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sytko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ) Pierogi ze szpinakiem * 300 g ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml ( <u>SEL</u> ) Szyńska wieprzowa duszona 90 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Ryz na sypko 150 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ) Sos własny 50 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sytko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE SEL</u> ) Szyńska wieprzowa duszona 90 g Sos własny 50 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sytko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ MLE SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ) Sos własny 50 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sytko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE SEL</u> ) Szyńska wieprzowa duszona 90 g Sos własny 50 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sytko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml

2024-01-16 wtorek

OM- XV Bezmleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pawkowal/ Przedierana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karniaca Zestaw I	OM- Kobieta Karniaca Zestaw II
Herbatniki 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa dębowa (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w osi.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa dębowa (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w osi.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa dębowa (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w osi.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Jarzynowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna bez miedzna o zaw.80% tł 15 g Szynekowa dębowa (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy () 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> ) Surowka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Herbata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez miedzna o zaw.80% tł 15 g Szynekowa dębowa (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w osi.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> ) Herbata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> ) Herbata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbatniki 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u> )		
PD									
Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna bez miedzna o zaw.80% tł 15 g Szynekowa dębowa (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w osi.niejad 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa dębowa (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w osi.niejad 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa dębowa (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w osi.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa dębowa (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w osi.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Jarzynowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna bez miedzna o zaw.80% tł 15 g Szynekowa dębowa (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z soczewicy () 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> ) Surowka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Herbata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez miedzna o zaw.80% tł 15 g Szynekowa dębowa (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w osi.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> ) Herbata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> ) Herbata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbatniki 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u> )		
PN									
Kanapka z szynką i sałata; (bulka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOL</u> )	E: 1358,57 kcal; B: 50,50 g; T: 33,00 g; Kw. tł. nasy.: 10,26 g; W: 221,71 g; W tym cukry: 77,23 g; Bł.: 19,17 g; Sól: 3,30 g.	E: 2388,88 kcal; B: 108,84 g; T: 64,81 g; Kw. tł. nasy.: 22,13 g; W: 354,72 g; W tym cukry: 95,55 g; Bł.: 29,99 g; Sól: 6,56 g.	E: 2366,04 kcal; B: 107,83 g; T: 64,51 g; Kw. tł. nasy.: 22,07 g; W: 351,71 g; W tym cukry: 97,55 g; Bł.: 32,05 g; Sól: 6,71 g.	E: 3013,09 kcal; B: 109,08 g; T: 66,78 g; Kw. tł. nasy.: 21,45 g; W: 460,02 g; W tym cukry: 97,71 g; Bł.: 42,74 g; Sól: 7,33 g.	E: 2251,75 kcal; B: 70,05 g; T: 73,38 g; Kw. tł. nasy.: 14,95 g; W: 335,65 g; W tym cukry: 60,42 g; Bł.: 27,77 g; Sól: 5,07 g.	E: 2688,15 kcal; B: 114,90 g; T: 65,88 g; Kw. tł. nasy.: 22,72 g; W: 422,58 g; W tym cukry: 111,98 g; Bł.: 34,88 g; Sól: 8,77 g.	E: 2652,76 kcal; B: 116,39 g; T: 70,24 g; Kw. tł. nasy.: 23,17 g; W: 403,86 g; W tym cukry: 112,93 g; Bł.: 36,84 g; Sól: 8,33 g.	E: 2688,15 kcal; B: 114,90 g; T: 65,88 g; Kw. tł. nasy.: 22,72 g; W: 422,58 g; W tym cukry: 111,98 g; Bł.: 34,88 g; Sól: 8,77 g.	E: 2652,76 kcal; B: 116,39 g; T: 70,24 g; Kw. tł. nasy.: 23,17 g; W: 403,86 g; W tym cukry: 112,93 g; Bł.: 36,84 g; Sól: 8,33 g.

2024-01-16 wtorek

Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt

**Oznaczenia wskaźników odź:**

- 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 błonika,
- W tym cukry - w tym cukry,
- MM - MM,

**NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.**  
ul. Traktorowa 126 lok. 301, 91-204 Łódź  
NIP 6772398589 REGON 363712430  
KRS 0000601008



