

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 Poopercacyjna Zestaw I	OM- VI Poopercacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku zolad. Zestaw I	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku zola. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tuszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tuszczu Zestaw II
Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyńska królewiecka-kiełbasa wędprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłowej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyńska królewiecka-kiełbasa wędprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłowej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyńska królewiecka-kiełbasa wędprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłowej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor biskorki 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyńska królewiecka-kiełbasa wędprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłowej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor biskorki 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyńska królewiecka-kiełbasa wędprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłowej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor biskorki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyńska królewiecka-kiełbasa wędprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłowej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor biskorki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyńska królewiecka-kiełbasa wędprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłowej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor biskorki 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyńska królewiecka-kiełbasa wędprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłowej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor biskorki 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Szyńska królewiecka-kiełbasa wędprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłowej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor biskorki 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Szyńska królewiecka-kiełbasa wędprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłowej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor biskorki 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Platki jagdżymne na wwarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU JECZ.)
2023-10-17 wtorek									
Sniadanie									
Wskazniki odżywcze: E: 969,53 kcal; B: 39,36 g; T: 31,28 g; Kw. tł. nasy.: 13,77 g; Ww.: 133,90 g; W ym cukry: 42,11 g; Bł.: 5,00 g; Sól: 5,04 g; WW: 12,94 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 11,99 %; Ener. z Bł.: 0,43 %; K: 1146,93 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 969,53 kcal; B: 39,36 g; T: 31,28 g; Kw. tł. nasy.: 13,77 g; Ww.: 133,90 g; W ym cukry: 42,11 g; Bł.: 5,00 g; Sól: 5,04 g; WW: 12,94 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 11,99 %; Ener. z Bł.: 0,43 %; K: 1146,93 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 887,42 kcal; B: 37,03 g; T: 31,01 g; Kw. tł. nasy.: 13,65 g; Ww.: 115,62 g; W ym cukry: 44,19 g; Bł.: 3,15 g; Sól: 2,51 g; WW: 11,33 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 12,22 %; Ener. z Bł.: 0,28 %; K: 1230,36 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 887,42 kcal; B: 37,03 g; T: 31,01 g; Kw. tł. nasy.: 13,65 g; Ww.: 115,62 g; W ym cukry: 44,19 g; Bł.: 3,15 g; Sól: 2,51 g; WW: 11,33 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 12,08 %; Ener. z Bł.: 0,27 %; K: 1230,36 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 683,78 kcal; B: 27,38 g; T: 25,29 g; Kw. tł. nasy.: 10,26 g; Ww.: 87,66 g; W ym cukry: 20,02 g; Bł.: 3,15 g; Sól: 2,19 g; WW: 8,50 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 10,96 %; Ener. z Bł.: 0,30 %; K: 827,62 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 683,78 kcal; B: 27,38 g; T: 25,29 g; Kw. tł. nasy.: 10,26 g; Ww.: 87,66 g; W ym cukry: 20,02 g; Bł.: 3,15 g; Sól: 2,19 g; WW: 8,50 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 10,82 %; Ener. z Bł.: 0,30 %; K: 827,62 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 887,42 kcal; B: 37,03 g; T: 31,01 g; Kw. tł. nasy.: 13,65 g; Ww.: 115,62 g; W ym cukry: 44,19 g; Bł.: 3,15 g; Sól: 2,51 g; WW: 11,33 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 12,23 %; Ener. z Bł.: 0,28 %; K: 1230,36 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 887,42 kcal; B: 37,03 g; T: 31,01 g; Kw. tł. nasy.: 13,65 g; Ww.: 115,62 g; W ym cukry: 44,19 g; Bł.: 3,15 g; Sól: 2,51 g; WW: 11,33 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 12,09 %; Ener. z Bł.: 0,27 %; K: 1230,36 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 815,32 kcal; B: 36,92 g; T: 23,01 g; Kw. tł. nasy.: 10,85 g; Ww.: 44,09 g; Bł.: 3,15 g; Sól: 2,49 g; WW: 11,32 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 10,79 %; Ener. z Bł.: 0,33 %; K: 1228,86 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 660,56 kcal; B: 26,60 g; T: 17,22 g; Kw. tł. nasy.: 7,08 g; Ww.: 102,32 g; W ym cukry: 29,10 g; Bł.: 6,25 g; Sól: 2,65 g; WW: 9,64 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 8,65 %; Ener. z Bł.: 0,70 %; K: 911,88 mg;
Ciasno drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAU, MLE, SOJ.)									
Wskazniki odżywcze: E: 219,50 kcal; B: 5,50 g; T: 7,00 g; Kw. tł. nasy.: 1,35 g; Ww.: 33,00 g; W ym cukry: 0,00 g; Bł.: 1,15 g; Sól: 0,46 g; WW: 3,20 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 2,76 %; Ener. z Bł.: 0,10 %; K: 0,00 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 219,50 kcal; B: 5,50 g; T: 7,00 g; Kw. tł. nasy.: 1,35 g; Ww.: 33,00 g; W ym cukry: 0,00 g; Bł.: 1,15 g; Sól: 0,46 g; WW: 3,20 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 2,73 %; Ener. z Bł.: 0,10 %; K: 0,00 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; Ww.: 29,31 g; W ym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 3,57 %; Ener. z Bł.: 0,09 %; K: 56,75 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; Ww.: 29,31 g; W ym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 3,53 %; Ener. z Bł.: 0,09 %; K: 56,75 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; Ww.: 29,31 g; W ym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 3,26 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 56,75 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; Ww.: 29,31 g; W ym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 3,22 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 56,75 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; Ww.: 29,31 g; W ym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 3,22 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 56,75 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; Ww.: 29,31 g; W ym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 3,22 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 56,75 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; Ww.: 29,31 g; W ym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 3,22 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 56,75 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; Ww.: 29,31 g; W ym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 3,22 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 56,75 mg;
Ciasno drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAU, MLE, SOJ.)									
Wskazniki odżywcze: E: 219,50 kcal; B: 5,50 g; T: 7,00 g; Kw. tł. nasy.: 1,35 g; Ww.: 33,00 g; W ym cukry: 0,00 g; Bł.: 1,15 g; Sól: 0,46 g; WW: 3,20 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 2,76 %; Ener. z Bł.: 0,10 %; K: 0,00 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 219,50 kcal; B: 5,50 g; T: 7,00 g; Kw. tł. nasy.: 1,35 g; Ww.: 33,00 g; W ym cukry: 0,00 g; Bł.: 1,15 g; Sól: 0,46 g; WW: 3,20 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 2,73 %; Ener. z Bł.: 0,10 %; K: 0,00 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; Ww.: 29,31 g; W ym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 3,57 %; Ener. z Bł.: 0,09 %; K: 56,75 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; Ww.: 29,31 g; W ym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 3,53 %; Ener. z Bł.: 0,09 %; K: 56,75 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; Ww.: 29,31 g; W ym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 3,26 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 56,75 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; Ww.: 29,31 g; W ym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 3,22 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 56,75 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; Ww.: 29,31 g; W ym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 3,22 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 56,75 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; Ww.: 29,31 g; W ym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 3,22 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 56,75 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; Ww.: 29,31 g; W ym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 3,22 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 56,75 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; Ww.: 29,31 g; W ym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,86 Por. Ener: 2,196 %; Ener. z T: 3,22 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 56,75 mg;

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 Poopercyjna Zestaw I	OM- VI Poopercyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku zjad. Zestaw I	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku zjad. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II
<p>Pieczarkowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Szynka wieprzowa 100 g</p> <p>Surowka z kapusty pekńskiej z olejem 150 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* zlc 300 ml</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.)</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 691,14 kcal; B: 44,73 g; T: 14,00 g; Kw. tł: 3,68 g; W: 102,44 g; Wym cukry: 19,18 g; Bt: 12,44 g; Sól: 1,63 g; WW: 9,00 Por; Ener. z B: 7,62 %; Ener. z T: 5,37 %; Ener. z BI: 1,06 %; K: 2486,24 mg;</p>	<p>Selerowa z makaronem 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Surowka z kapusty pekńskiej z olejem 150 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* zlc 300 ml</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.)</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 773,61 kcal; B: 36,49 g; T: 20,76 g; Kw. tł: 4,65 g; W: 118,21 g; Wym cukry: 21,70 g; Bt: 16,02 g; Sól: 1,92 g; WW: 10,22 Por; Ener. z B: 6,01 %; Ener. z T: 7,59 %; Ener. z BI: 1,32 %; K: 2458,61 mg;</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 100 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* zlc 300 ml</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.)</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 777,45 kcal; B: 46,34 g; T: 17,66 g; Kw. tł: 3,81 g; W: 113,77 g; Wym cukry: 25,60 g; Bt: 11,21 g; Sól: 1,88 g; WW: 10,23 Por; Ener. z B: 8,12 %; Ener. z T: 6,96 %; Ener. z BI: 0,98 %; K: 2958,06 mg;</p>	<p>Selerowa z makaronem 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem 200 g</p> <p>Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* zlc 300 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 804,35 kcal; B: 37,10 g; T: 24,08 g; Kw. tł: 4,73 g; W: 116,80 g; Wym cukry: 24,18 g; Bt: 14,23 g; Sól: 2,14 g; WW: 10,25 Por; Ener. z B: 6,42 %; Ener. z T: 9,38 %; Ener. z BI: 1,23 %; K: 2737,86 mg;</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 100 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* zlc 300 ml</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.)</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 777,45 kcal; B: 46,34 g; T: 17,66 g; Kw. tł: 3,81 g; W: 113,77 g; Wym cukry: 25,60 g; Bt: 11,21 g; Sól: 1,88 g; WW: 10,23 Por; Ener. z B: 8,92 %; Ener. z T: 7,66 %; Ener. z BI: 1,08 %; K: 2958,06 mg;</p>	<p>Selerowa z makaronem 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem 200 g</p> <p>Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* zlc 300 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 804,35 kcal; B: 37,10 g; T: 24,08 g; Kw. tł: 4,73 g; W: 116,80 g; Wym cukry: 24,18 g; Bt: 14,23 g; Sól: 2,14 g; WW: 10,25 Por; Ener. z B: 7,05 %; Ener. z T: 19,50 %; Ener. z BI: 10,30 %; Ener. z BI: 1,35 %; K: 2737,86 mg;</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 100 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* zlc 300 ml</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.)</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 777,45 kcal; B: 46,34 g; T: 17,66 g; Kw. tł: 3,81 g; W: 113,77 g; Wym cukry: 25,60 g; Bt: 11,21 g; Sól: 1,88 g; WW: 10,23 Por; Ener. z B: 8,13 %; Ener. z T: 9,97 %; Ener. z BI: 0,98 %; K: 2958,06 mg;</p>	<p>Selerowa z makaronem 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem 200 g</p> <p>Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* zlc 300 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 804,35 kcal; B: 37,10 g; T: 24,08 g; Kw. tł: 4,73 g; W: 116,80 g; Wym cukry: 24,18 g; Bt: 14,23 g; Sól: 2,14 g; WW: 10,25 Por; Ener. z B: 6,43 %; Ener. z T: 17,78 %; Ener. z BI: 12,09 %; Ener. z BI: 1,59 %; K: 2737,86 mg;</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 100 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* zlc 300 ml</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.)</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 777,45 kcal; B: 46,34 g; T: 17,66 g; Kw. tł: 3,81 g; W: 113,77 g; Wym cukry: 25,60 g; Bt: 11,21 g; Sól: 1,88 g; WW: 10,23 Por; Ener. z B: 9,65 %; Ener. z T: 21,37 %; Ener. z BI: 8,28 %; Ener. z BI: 1,17 %; K: 2958,06 mg;</p>	<p>Selerowa z makaronem 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem 200 g</p> <p>Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Ziemniaki 180 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* zlc 300 ml</p> <p><b>Wskaźniki odżywcze:</b> E: 804,35 kcal; B: 37,10 g; T: 24,08 g; Kw. tł: 4,73 g; W: 116,80 g; Wym cukry: 24,18 g; Bt: 14,23 g; Sól: 2,14 g; WW: 10,25 Por; Ener. z B: 8,28 %; Ener. z T: 22,90 %; Ener. z BI: 12,09 %; Ener. z BI: 1,59 %; K: 2737,86 mg;</p>
<p>Obiad</p>									
<p>PD</p>									

2023-10-17 wtorek

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 Poopercyjna Zestaw I	OM- VI Poopercyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku żolad. Zestaw I	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku żola. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II
Chleb mieszaný pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Paszlet z soczewicy (80 g) (GLU PSZ, JAJ, Surowka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Paszlet z soczewicy (80 g) (GLU PSZ, JAJ, Surowka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szytkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z.dodat.wody w ost.nieład 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL, M) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szytkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z.dodat.wody w ost.nieład 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL, M) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szytkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z.dodat.wody w ost.nieład 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL, M) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szytkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z.dodat.wody w ost.nieład 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL, M) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szytkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z.dodat.wody w ost.nieład 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL, M) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, MLE) Szytkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z.dodat.wody w ost.nieład 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL, M) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, MLE) Szytkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z.dodat.wody w ost.nieład 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL, M) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, MLE) Szytkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z.dodat.wody w ost.nieład 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL, M) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
Wskazniki odżywcze: E: 686,87 kcal; B: 20,08 g; T: 29,14 g; Kw. tł. nasy.: 4,98 g; W: 90,60 g; W tym cukry: 3,95 g; Bł.: 10,44 g; Soli: 1,93 g; WW: 8,03 Por; Ener. z B: 3,42%; Ener. z W: 13,66%; Ener. z T: 11,17%; Ener. z Bł.: 0,89%; K: 662,32 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 686,87 kcal; B: 20,08 g; T: 29,14 g; Kw. tł. nasy.: 4,98 g; W: 90,60 g; W tym cukry: 3,95 g; Bł.: 10,44 g; Soli: 1,93 g; WW: 8,03 Por; Ener. z B: 3,31%; Ener. z W: 13,20%; Ener. z T: 10,79%; Ener. z Bł.: 0,86%; K: 662,32 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 399,11 kcal; B: 16,02 g; T: 14,88 g; Kw. tł. nasy.: 3,83 g; W: 52,42 g; W tym cukry: 4,44 g; Bł.: 4,37 g; Soli: 2,59 g; WW: 4,77 Por; Ener. z B: 2,81%; Ener. z W: 8,42%; Ener. z T: 5,86%; Ener. z Bł.: 0,38%; K: 310,19 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 399,11 kcal; B: 16,02 g; T: 14,88 g; Kw. tł. nasy.: 3,83 g; W: 52,42 g; W tym cukry: 4,44 g; Bł.: 4,37 g; Soli: 2,59 g; WW: 4,77 Por; Ener. z B: 2,77%; Ener. z W: 8,32%; Ener. z T: 5,79%; Ener. z Bł.: 0,38%; K: 310,19 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 399,11 kcal; B: 16,02 g; T: 14,88 g; Kw. tł. nasy.: 3,83 g; W: 52,42 g; W tym cukry: 4,44 g; Bł.: 4,37 g; Soli: 2,59 g; WW: 4,77 Por; Ener. z B: 3,09%; Ener. z W: 9,25%; Ener. z T: 6,44%; Ener. z Bł.: 0,42%; K: 310,19 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 399,11 kcal; B: 16,02 g; T: 14,88 g; Kw. tł. nasy.: 3,83 g; W: 52,42 g; W tym cukry: 4,44 g; Bł.: 4,37 g; Soli: 2,59 g; WW: 4,77 Por; Ener. z B: 3,05%; Ener. z W: 9,13%; Ener. z T: 6,36%; Ener. z Bł.: 0,42%; K: 310,19 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 399,11 kcal; B: 16,02 g; T: 14,88 g; Kw. tł. nasy.: 3,83 g; W: 52,42 g; W tym cukry: 4,44 g; Bł.: 4,37 g; Soli: 2,59 g; WW: 4,77 Por; Ener. z B: 2,81%; Ener. z W: 8,43%; Ener. z T: 5,87%; Ener. z Bł.: 0,38%; K: 310,19 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 399,11 kcal; B: 16,02 g; T: 14,88 g; Kw. tł. nasy.: 3,83 g; W: 52,42 g; W tym cukry: 4,44 g; Bł.: 4,37 g; Soli: 2,59 g; WW: 4,77 Por; Ener. z B: 2,78%; Ener. z W: 8,33%; Ener. z T: 5,80%; Ener. z Bł.: 0,38%; K: 310,19 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 327,01 kcal; B: 15,91 g; T: 6,88 g; Kw. tł. nasy.: 1,03 g; W: 52,31 g; W tym cukry: 4,34 g; Bł.: 4,37 g; Soli: 2,57 g; WW: 4,76 Por; Ener. z B: 3,32%; Ener. z W: 9,99%; Ener. z T: 3,22%; Ener. z Bł.: 0,46%; K: 308,69 mg;	Wskazniki odżywcze: E: 327,01 kcal; B: 15,91 g; T: 6,88 g; Kw. tł. nasy.: 1,03 g; W: 52,31 g; W tym cukry: 4,34 g; Bł.: 4,37 g; Soli: 2,57 g; WW: 4,76 Por; Ener. z B: 3,55%; Ener. z W: 10,70%; Ener. z Bł.: 0,49%; K: 308,69 mg;
Kolacja									
PN									
E: 2347,53 kcal; B: 104,17 g; T: 74,42 g; Kw. tł. nasy.: 22,43 g; W: 326,94 g; W tym cukry: 65,24 g; Bł.: 27,88 g; Soli: 8,60 g; WW: 29,97 Por; Ener. z B: 11,75%; Ener. z W: 50,96%; Ener. z T: 28,53%; Ener. z Bł.: 2,38%; K: 4295,49 mg;	E: 2430,00 kcal; B: 95,93 g; T: 81,18 g; Kw. tł. nasy.: 23,40 g; W: 342,72 g; W tym cukry: 67,76 g; Bł.: 31,47 g; Soli: 8,89 g; WW: 31,19 Por; Ener. z B: 15,79%; Ener. z W: 51,24%; Ener. z T: 30,07%; Ener. z Bł.: 2,59%; K: 4267,86 mg;	E: 2283,47 kcal; B: 104,89 g; T: 70,54 g; Kw. tł. nasy.: 22,65 g; W: 314,81 g; W tym cukry: 74,22 g; Bł.: 19,87 g; Soli: 7,44 g; WW: 29,53 Por; Ener. z B: 18,37%; Ener. z W: 51,66%; Ener. z T: 27,80%; Ener. z Bł.: 1,74%; K: 4498,62 mg;	E: 2310,37 kcal; B: 95,65 g; T: 76,96 g; Kw. tł. nasy.: 23,56 g; W: 317,84 g; W tym cukry: 72,80 g; Bł.: 22,90 g; Soli: 7,70 g; WW: 29,55 Por; Ener. z B: 16,56%; Ener. z W: 51,06%; Ener. z T: 29,98%; Ener. z Bł.: 1,98%; K: 4278,42 mg;	E: 2077,38 kcal; B: 96,75 g; T: 66,08 g; Kw. tł. nasy.: 20,59 g; W: 283,16 g; W tym cukry: 50,71 g; Bł.: 19,62 g; Soli: 7,72 g; WW: 26,36 Por; Ener. z B: 18,63%; Ener. z W: 50,74%; Ener. z T: 28,63%; Ener. z Bł.: 1,89%; K: 4152,62 mg;	E: 2104,28 kcal; B: 87,51 g; T: 72,50 g; Kw. tł. nasy.: 21,51 g; W: 286,19 g; W tym cukry: 49,29 g; Bł.: 22,65 g; Soli: 7,98 g; WW: 26,38 Por; Ener. z B: 16,63%; Ener. z W: 50,10%; Ener. z T: 31,01%; Ener. z Bł.: 2,15%; K: 3932,42 mg;	E: 2281,02 kcal; B: 106,40 g; T: 71,79 g; Kw. tł. nasy.: 23,99 g; W: 311,12 g; W tym cukry: 74,87 g; Bł.: 19,62 g; Soli: 8,04 g; WW: 29,19 Por; Ener. z B: 18,66%; Ener. z W: 51,12%; Ener. z T: 28,33%; Ener. z Bł.: 1,72%; K: 4555,37 mg;	E: 2307,92 kcal; B: 97,16 g; T: 78,21 g; Kw. tł. nasy.: 24,90 g; W: 314,15 g; W tym cukry: 73,45 g; Bł.: 22,65 g; Soli: 8,30 g; WW: 29,21 Por; Ener. z B: 16,84%; Ener. z W: 50,52%; Ener. z T: 30,50%; Ener. z Bł.: 1,96%; K: 4335,17 mg;	E: 1919,77 kcal; B: 99,17 g; T: 47,54 g; Kw. tł. nasy.: 15,70 g; W: 281,59 g; W tym cukry: 74,02 g; Bł.: 18,72 g; Soli: 6,94 g; WW: 24,65 Por; Ener. z B: 20,66%; Ener. z W: 54,77%; Ener. z T: 22,29%; Ener. z Bł.: 1,95%; K: 4495,62 mg;	E: 1791,91 kcal; B: 79,61 g; T: 48,18 g; Kw. tł. nasy.: 12,84 g; W: 271,44 g; W tym cukry: 57,62 g; Bł.: 24,86 g; Soli: 7,36 g; WW: 24,65 Por; Ener. z B: 17,77%; Ener. z W: 55,04%; Ener. z T: 24,20%; Ener. z Bł.: 2,77%; K: 3958,43 mg;

<p>OM- IX Łatwo strawna</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna Zestaw II</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I</p> <p>Chleb razowy 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ogotek kiszony 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Placki jajczinne na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU JECZ.)</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II</p> <p>Chleb razowy 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ogotek kiszony 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Placki jajczinne na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU JECZ.)</p>	<p>OM- XI</p> <p>Udogoennegielyczna</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.) Chleb mieszany</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor biskorki 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor biskorki 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Mieszanki odżywcze: E: 923,42 kcal; B: 36,12 g; T: 31,11 g; Kw. tł. nasy.: 13,74 g; W: 125,82 g; W tym cukry: 43,28 g; Bł.: 4,95 g; Sól: 3,32 g; WW: 12,16 Por; Ener. z Bł.: 6,50 %; Ener. z W: 22,09 %; Ener. z T: 12,80 %; Ener. z Bł.: 0,45 %; K: 1145,24 mg;</p>	<p>Mieszanki odżywcze: E: 923,42 kcal; B: 36,12 g; T: 31,11 g; Kw. tł. nasy.: 13,74 g; W: 125,82 g; W tym cukry: 43,28 g; Bł.: 4,95 g; Sól: 3,32 g; WW: 12,16 Por; Ener. z Bł.: 6,52 %; Ener. z W: 21,82 %; Ener. z T: 12,64 %; Ener. z Bł.: 0,45 %; K: 1145,24 mg;</p>	<p>Mieszanki odżywcze: E: 814,77 kcal; B: 29,04 g; T: 25,50 g; Kw. tł. nasy.: 10,00 g; W: 120,72 g; W tym cukry: 27,12 g; Bł.: 8,11 g; Sól: 5,20 g; WW: 11,26 Por; Ener. z Bł.: 4,88 %; Ener. z W: 18,93 %; Ener. z T: 9,64 %; Ener. z Bł.: 0,68 %; K: 829,95 mg;</p>	<p>Mieszanki odżywcze: E: 814,77 kcal; B: 29,04 g; T: 25,50 g; Kw. tł. nasy.: 10,00 g; W: 120,72 g; W tym cukry: 27,12 g; Bł.: 8,11 g; Sól: 5,20 g; WW: 11,26 Por; Ener. z Bł.: 4,73 %; Ener. z W: 18,34 %; Ener. z T: 9,34 %; Ener. z Bł.: 0,66 %; K: 829,95 mg;</p>	<p>Mieszanki odżywcze: E: 712,34 kcal; B: 29,05 g; T: 19,63 g; Kw. tł. nasy.: 8,92 g; W: 105,89 g; W tym cukry: 35,00 g; Bł.: 4,56 g; Sól: 3,12 g; WW: 10,19 Por; Ener. z Bł.: 6,69 %; Ener. z W: 23,35 %; Ener. z T: 10,18 %; Ener. z Bł.: 0,53 %; K: 890,96 mg;</p>	<p>Mieszanki odżywcze: E: 887,42 kcal; B: 37,03 g; T: 31,01 g; Kw. tł. nasy.: 13,65 g; W: 115,62 g; W tym cukry: 44,19 g; Bł.: 3,15 g; Sól: 2,51 g; WW: 11,33 Por; Ener. z Bł.: 5,70 %; Ener. z W: 17,31 %; Ener. z T: 10,74 %; Ener. z Bł.: 0,24 %; K: 1230,36 mg;</p>	<p>Mieszanki odżywcze: E: 887,42 kcal; B: 37,03 g; T: 31,01 g; Kw. tł. nasy.: 13,65 g; W: 115,62 g; W tym cukry: 44,19 g; Bł.: 3,15 g; Sól: 2,51 g; WW: 11,33 Por; Ener. z Bł.: 5,64 %; Ener. z W: 17,13 %; Ener. z T: 10,63 %; Ener. z Bł.: 0,24 %; K: 1230,36 mg;</p>	<p>OM- XIII Niskobiałkowa</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.)</p>	<p>OM- XIII Niskobiałkowa</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE.)</p>	<p>OM- XIV</p> <p>Herbata czarna</p> <p>Pomidor biskorki 80 g</p>	<p>OM- XIV</p> <p>Herbata czarna</p> <p>Pomidor biskorki 80 g</p>	<p>OM- XV Eliminacyjna Zestaw I</p> <p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL.) Chleb mieszany</p>	<p>OM- XV Eliminacyjna Zestaw II</p> <p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL.) Chleb mieszany</p>
<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I</p> <p>Chleb razowy 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Ogotek kiszony 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Placki jajczinne na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU JECZ.)</p>	<p>Mieszanki odżywcze: E: 195,90 kcal; B: 7,10 g; T: 8,33 g; Kw. tł. nasy.: 2,71 g; W: 24,83 g; W tym cukry: 0,62 g; Bł.: 3,03 g; Sól: 1,19 g; WW: 2,21 Por; Ener. z Bł.: 1,19 %; Ener. z W: 3,66 %; Ener. z T: 3,15 %; Ener. z Bł.: 0,25 %; K: 150,55 mg;</p>	<p>Mieszanki odżywcze: E: 195,90 kcal; B: 7,10 g; T: 8,33 g; Kw. tł. nasy.: 2,71 g; W: 24,83 g; W tym cukry: 0,62 g; Bł.: 3,03 g; Sól: 1,19 g; WW: 2,21 Por; Ener. z Bł.: 1,16 %; Ener. z W: 3,55 %; Ener. z T: 3,05 %; Ener. z Bł.: 0,25 %; K: 150,55 mg;</p>	<p>Mieszanki odżywcze: E: 219,90 kcal; B: 7,15 g; T: 8,28 g; Kw. tł. nasy.: 2,70 g; W: 29,93 g; W tym cukry: 1,07 g; Bł.: 1,08 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,91 Por; Ener. z Bł.: 1,10 %; Ener. z W: 4,44 %; Ener. z T: 2,87 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 99,05 mg;</p>	<p>Mieszanki odżywcze: E: 219,90 kcal; B: 7,15 g; T: 8,28 g; Kw. tł. nasy.: 2,70 g; W: 29,93 g; W tym cukry: 1,07 g; Bł.: 1,08 g; Sól: 1,06 g; WW: 2,91 Por; Ener. z Bł.: 1,09 %; Ener. z W: 4,39 %; Ener. z T: 2,84 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 99,05 mg;</p>															

	Obiad																	
	OM- IX Latwo strawna	OM- IX Latwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. latwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. latwo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa latwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa latwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Eliminacyjna Zestaw I	OM- XV Eliminacyjna Zestaw II								
	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarne porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z makaronem ( ) 400 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki ( ) 180 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarne porzeczki* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapuszy pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot z aronii i czarne porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z makaronem pełnoziarnistym ( ) 400 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki ( ) 180 g Surówka z kapuszy pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot z aronii i czarne porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z makaronem ( ) 400 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki ( ) 180 g Surówka z kapuszy pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot z aronii i czarne porzeczki* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki ( ) 180 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarne porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z makaronem ( ) 400 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki ( ) 180 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarne porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z makaronem ( ) 400 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik ziemniaczane* 200 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarne porzeczki* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki ( ) 180 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarne porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z makaronem (bez mleka) ( ) 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki ( ) 180 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarne porzeczki* z/c 300 ml								
	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 777,45 kcal; B: 46,34 g; T: 17,66 g; Kw. tł.: 3,81 g; W: 113,77 g; W tym cukry: 25,60 g; Biał.: 11,21 g; Soli: 1,88 g; WW: 10,23 Por; Ener. z W: 8,47%; Ener. z T: 7,26%; Ener. z Biał.: 1,02%; K: 2958,06 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 804,35 kcal; B: 37,10 g; T: 24,08 g; Kw. tł.: 4,73 g; W: 116,80 g; W tym cukry: 24,18 g; Biał.: 14,23 g; Soli: 2,14 g; WW: 10,25 Por; Ener. z W: 6,70%; Ener. z T: 9,78%; Ener. z Biał.: 1,29%; K: 2737,86 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 646,18 kcal; B: 44,09 g; T: 13,86 g; Kw. tł.: 3,61 g; W: 92,64 g; W tym cukry: 7,65 g; Biał.: 12,85 g; Soli: 1,26 g; WW: 7,99 Por; Ener. z W: 7,41%; Ener. z T: 5,24%; Ener. z Biał.: 1,08%; K: 2549,56 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 722,33 kcal; B: 35,65 g; T: 20,64 g; Kw. tł.: 4,59 g; W: 106,42 g; W tym cukry: 9,62 g; Biał.: 15,90 g; Soli: 1,92 g; WW: 9,06 Por; Ener. z W: 5,81%; Ener. z T: 7,56%; Ener. z Biał.: 1,30%; K: 2481,37 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 660,28 kcal; B: 44,32 g; T: 14,03 g; Kw. tł.: 3,67 g; W: 97,05 g; W tym cukry: 9,57 g; Biał.: 15,74 g; Soli: 1,80 g; WW: 8,13 Por; Ener. z W: 10,21%; Ener. z T: 7,27%; Ener. z Biał.: 1,81%; K: 2635,67 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 777,45 kcal; B: 46,34 g; T: 17,66 g; Kw. tł.: 3,81 g; W: 113,77 g; W tym cukry: 25,60 g; Biał.: 11,21 g; Soli: 1,88 g; WW: 10,23 Por; Ener. z W: 7,13%; Ener. z T: 6,12%; Ener. z Biał.: 0,86%; K: 2958,06 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 804,35 kcal; B: 37,10 g; T: 24,08 g; Kw. tł.: 4,73 g; W: 116,80 g; W tym cukry: 24,18 g; Biał.: 14,23 g; Soli: 2,14 g; WW: 10,25 Por; Ener. z W: 5,65%; Ener. z T: 8,25%; Ener. z Biał.: 1,08%; K: 2737,86 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 624,23 kcal; B: 13,54 g; T: 12,87 g; Kw. tł.: 0,93 g; W: 116,11 g; W tym cukry: 23,24 g; Biał.: 9,77 g; Soli: 2,79 g; WW: 10,60 Por; Ener. z W: 3,27%; Ener. z T: 25,67%; Ener. z Biał.: 6,99%; Ener. z Biał.: 1,18%; K: 1068,15 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 760,55 kcal; B: 45,71 g; T: 16,46 g; Kw. tł.: 3,69 g; W: 112,88 g; W tym cukry: 25,12 g; Biał.: 11,22 g; Soli: 1,66 g; WW: 10,14 Por; Ener. z W: 10,42%; Ener. z T: 23,18%; Ener. z Biał.: 1,28%; K: 2944,80 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 787,35 kcal; B: 36,46 g; T: 22,88 g; Kw. tł.: 4,61 g; W: 115,89 g; W tym cukry: 23,69 g; Biał.: 14,23 g; Soli: 2,12 g; WW: 10,16 Por; Ener. z W: 8,19%; Ener. z T: 22,83%; Ener. z Biał.: 1,56%; K: 2723,76 mg;								
PD																		
	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )								
	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 55,50 kcal; B: 4,95 g; T: 0,75 g; Kw. tł. nasy.: 0,51 g; W: 7,05 g; W tym cukry: 7,05 g; Biał.: 0,00 g; Soli: 0,23 g; WW: 0,75 Por; Ener. z B: 0,76%; Ener. z W: 1,09%; Ener. z T: 0,26%; Ener. z Biał.: 0,00%; K: 225,00 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 55,50 kcal; B: 4,95 g; T: 0,75 g; Kw. tł. nasy.: 0,51 g; W: 7,05 g; W tym cukry: 7,05 g; Biał.: 0,00 g; Soli: 0,23 g; WW: 0,75 Por; Ener. z B: 0,75%; Ener. z W: 1,07%; Ener. z T: 0,26%; Ener. z Biał.: 0,00%; K: 225,00 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 55,50 kcal; B: 4,95 g; T: 0,75 g; Kw. tł. nasy.: 0,51 g; W: 7,05 g; W tym cukry: 7,05 g; Biał.: 0,00 g; Soli: 0,23 g; WW: 0,75 Por; Ener. z B: 0,75%; Ener. z W: 1,07%; Ener. z T: 0,26%; Ener. z Biał.: 0,00%; K: 225,00 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 55,50 kcal; B: 4,95 g; T: 0,75 g; Kw. tł. nasy.: 0,51 g; W: 7,05 g; W tym cukry: 7,05 g; Biał.: 0,00 g; Soli: 0,23 g; WW: 0,75 Por; Ener. z B: 0,75%; Ener. z W: 1,07%; Ener. z T: 0,26%; Ener. z Biał.: 0,00%; K: 225,00 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 55,50 kcal; B: 4,95 g; T: 0,75 g; Kw. tł. nasy.: 0,51 g; W: 7,05 g; W tym cukry: 7,05 g; Biał.: 0,00 g; Soli: 0,23 g; WW: 0,75 Por; Ener. z B: 0,76%; Ener. z W: 1,09%; Ener. z T: 0,26%; Ener. z Biał.: 0,00%; K: 225,00 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 55,50 kcal; B: 4,95 g; T: 0,75 g; Kw. tł. nasy.: 0,51 g; W: 7,05 g; W tym cukry: 7,05 g; Biał.: 0,00 g; Soli: 0,23 g; WW: 0,75 Por; Ener. z B: 0,76%; Ener. z W: 1,09%; Ener. z T: 0,26%; Ener. z Biał.: 0,00%; K: 225,00 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 55,50 kcal; B: 4,95 g; T: 0,75 g; Kw. tł. nasy.: 0,51 g; W: 7,05 g; W tym cukry: 7,05 g; Biał.: 0,00 g; Soli: 0,23 g; WW: 0,75 Por; Ener. z B: 0,75%; Ener. z W: 1,07%; Ener. z T: 0,26%; Ener. z Biał.: 0,00%; K: 225,00 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 55,50 kcal; B: 4,95 g; T: 0,75 g; Kw. tł. nasy.: 0,51 g; W: 7,05 g; W tym cukry: 7,05 g; Biał.: 0,00 g; Soli: 0,23 g; WW: 0,75 Por; Ener. z B: 0,76%; Ener. z W: 1,09%; Ener. z T: 0,26%; Ener. z Biał.: 0,00%; K: 225,00 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 55,50 kcal; B: 4,95 g; T: 0,75 g; Kw. tł. nasy.: 0,51 g; W: 7,05 g; W tym cukry: 7,05 g; Biał.: 0,00 g; Soli: 0,23 g; WW: 0,75 Por; Ener. z B: 0,76%; Ener. z W: 1,09%; Ener. z T: 0,26%; Ener. z Biał.: 0,00%; K: 225,00 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 55,50 kcal; B: 4,95 g; T: 0,75 g; Kw. tł. nasy.: 0,51 g; W: 7,05 g; W tym cukry: 7,05 g; Biał.: 0,00 g; Soli: 0,23 g; WW: 0,75 Por; Ener. z B: 0,76%; Ener. z W: 1,09%; Ener. z T: 0,26%; Ener. z Biał.: 0,00%; K: 225,00 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 55,50 kcal; B: 4,95 g; T: 0,75 g; Kw. tł. nasy.: 0,51 g; W: 7,05 g; W tym cukry: 7,05 g; Biał.: 0,00 g; Soli: 0,23 g; WW: 0,75 Por; Ener. z B: 0,76%; Ener. z W: 1,09%; Ener. z T: 0,26%; Ener. z Biał.: 0,00%; K: 225,00 mg;							

OM- IX Latwo strawna	OM- IX Latwo strawna Zestaw II	OM- X Z ogr. latwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. latwo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Uboگونهnergiczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Eliminacyjna Zestaw I	OM- XV Eliminacyjna Zestaw II
Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE) Szynekowa dębowa Kiel:wp.gr:rozd:wędz:par zo z dodat:wody w osł:niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE) Szynekowa dębowa Kiel:wp.gr:rozd:wędz:par zo z dodat:wody w osł:niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE) Szynekowa dębowa Kiel:wp.gr:rozd:wędz:par zo z dodat:wody w osł:niejad 50 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE) Szynekowa dębowa Kiel:wp.gr:rozd:wędz:par zo z dodat:wody w osł:niejad 50 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) Szynekowa dębowa Kiel:wp.gr:rozd:wędz:par zo z dodat:wody w osł:niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE) Szynekowa dębowa Kiel:wp.gr:rozd:wędz:par zo z dodat:wody w osł:niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE) Szynekowa dębowa Kiel:wp.gr:rozd:wędz:par zo z dodat:wody w osł:niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) Margaryna roślinna bez mlecza o zaw:80% t 10 g Szynekowa dębowa Kiel:wp.gr:rozd:wędz:par zo z dodat:wody w osł:niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) Margaryna roślinna bez mlecza o zaw:80% t 10 g Szynekowa dębowa Kiel:wp.gr:rozd:wędz:par zo z dodat:wody w osł:niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
Wskazniki odżywcze: E:487,47 kcal; B:18,31 g; T:15,24 g; Kw: t. nasy.: 3,97 g; W:72,60 g; W.tym cukry: 4,68 g; Bt.: 6,83 g; Sól: 3,72 g; WW: 6,55 Por; Ener: z B: 3,33 %; Ener: z W: 12,02 %; Ener: z T: 6,27 %; Ener: z BI: 0,62 %; K: 382,83 mg;	Wskazniki odżywcze: E:487,47 kcal; B:18,31 g; T:15,24 g; Kw: t. nasy.: 3,97 g; W:72,60 g; W.tym cukry: 4,68 g; Bt.: 6,83 g; Sól: 3,72 g; WW: 6,55 Por; Ener: z B: 3,31 %; Ener: z W: 11,88 %; Ener: z T: 6,19 %; Ener: z BI: 0,62 %; K: 382,83 mg;	Wskazniki odżywcze: E:487,54 kcal; B:18,01 g; T:16,50 g; Kw: t. nasy.: 4,08 g; W: 69,83 g; W.tym cukry: 2,89 g; Bt.: 6,09 g; Sól: 3,58 g; WW: 6,38 Por; Ener: z B: 3,03 %; Ener: z W: 10,71 %; Ener: z T: 6,24 %; Ener: z BI: 0,51 %; K: 373,39 mg;	Wskazniki odżywcze: E:487,54 kcal; B:18,01 g; T:16,50 g; Kw: t. nasy.: 4,08 g; W: 69,83 g; W.tym cukry: 2,89 g; Bt.: 6,09 g; Sól: 3,58 g; WW: 6,38 Por; Ener: z B: 2,93 %; Ener: z W: 10,38 %; Ener: z T: 6,05 %; Ener: z BI: 0,50 %; K: 373,39 mg;	Wskazniki odżywcze: E:363,01 kcal; B:15,01 g; T:6,98 g; Kw: t. nasy.: 1,11 g; W: 62,51 g; W.tym cukry: 3,42 g; Bt.: 6,17 g; Sól: 3,38 g; WW: 5,59 Por; Ener: z B: 3,46 %; Ener: z W: 12,98 %; Ener: z T: 3,62 %; Ener: z BI: 0,71 %; K: 223,57 mg;	Wskazniki odżywcze: E:399,11 kcal; B:16,02 g; T:14,88 g; Kw: t. nasy.: 3,83 g; W: 52,42 g; W.tym cukry: 4,44 g; Bt.: 4,37 g; Sól: 2,59 g; WW: 4,77 Por; Ener: z B: 2,47 %; Ener: z W: 7,40 %; Ener: z T: 5,15 %; Ener: z BI: 0,34 %; K: 310,19 mg;	Wskazniki odżywcze: E:399,11 kcal; B:16,02 g; T:14,88 g; Kw: t. nasy.: 3,83 g; W: 52,42 g; W.tym cukry: 4,44 g; Bt.: 4,37 g; Sól: 2,59 g; WW: 4,77 Por; Ener: z B: 2,44 %; Ener: z W: 7,32 %; Ener: z T: 5,10 %; Ener: z BI: 0,33 %; K: 310,19 mg;	Wskazniki odżywcze: E:452,11 kcal; B:13,42 g; T:18,35 g; Kw: t. nasy.: 4,88 g; W: 61,22 g; W.tym cukry: 3,52 g; Bt.: 6,17 g; Sól: 1,94 g; WW: 5,44 Por; Ener: z B: 3,24 %; Ener: z W: 13,29 %; Ener: z T: 9,97 %; Ener: z BI: 0,74 %; K: 291,57 mg;	Wskazniki odżywcze: E:435,01 kcal; B:15,01 g; T:14,98 g; Kw: t. nasy.: 3,41 g; W: 62,51 g; W.tym cukry: 3,42 g; Bt.: 6,17 g; Sól: 3,42 g; WW: 5,59 Por; Ener: z B: 3,42 %; Ener: z W: 12,85 %; Ener: z T: 7,69 %; Ener: z BI: 0,70 %; K: 223,57 mg;	Wskazniki odżywcze: E:435,01 kcal; B:15,01 g; T:14,98 g; Kw: t. nasy.: 3,41 g; W: 62,51 g; W.tym cukry: 3,42 g; Bt.: 6,17 g; Sól: 3,42 g; WW: 5,59 Por; Ener: z B: 3,37 %; Ener: z W: 12,65 %; Ener: z T: 7,57 %; Ener: z BI: 0,69 %; K: 223,57 mg;
PN									
E:2188,33 kcal; B:100,76 g; T:64,02 g; Kw: t. nasy.: 21,52 g; W:312,18 g; W.tym cukry: 73,56 g; Bt.: 22,98 g; Sól: 8,93 g; WW: 28,94 Por; Ener: z B: 18,42 %; Ener: z W: 52,86 %; Ener: z T: 26,33 %; Ener: z BI: 2,10 %; K: 4486,14 mg;	E:2215,23 kcal; B:91,52 g; T:70,44 g; Kw: t. nasy.: 22,44 g; W:315,22 g; W.tym cukry: 72,14 g; Bt.: 26,01 g; Sól: 9,19 g; WW: 28,96 Por; Ener: z B: 16,53 %; Ener: z W: 52,22 %; Ener: z T: 25,5 %; K: 4265,94 mg;	E:2379,93 kcal; B:108,70 g; T:75,74 g; Kw: t. nasy.: 28,45 g; W:332,58 g; W.tym cukry: 38,49 g; Bt.: 32,98 g; Sól: 12,32 g; WW: 30,03 Por; Ener: z B: 18,27 %; Ener: z W: 50,36 %; Ener: z T: 28,64 %; Ener: z BI: 2,77 %; K: 4011,70 mg;	E:2456,08 kcal; B:100,26 g; T:82,52 g; Kw: t. nasy.: 27,43 g; W:346,35 g; W.tym cukry: 40,46 g; Bt.: 36,99 g; Sól: 12,98 g; WW: 31,10 Por; Ener: z B: 16,33 %; Ener: z W: 50,55 %; Ener: z T: 30,24 %; Ener: z BI: 2,93 %; K: 3943,51 mg;	E:1735,63 kcal; B:88,37 g; T:40,64 g; Kw: t. nasy.: 13,70 g; W:255,44 g; W.tym cukry: 48,00 g; Bt.: 26,46 g; Sól: 8,31 g; WW: 23,91 Por; Ener: z B: 20,37 %; Ener: z W: 55,08 %; Ener: z T: 21,07 %; Ener: z BI: 3,05 %; K: 3750,20 mg;	E:2693,92 kcal; B:122,00 g; T:84,07 g; Kw: t. nasy.: 30,55 g; W:348,45 g; W.tym cukry: 82,99 g; Bt.: 20,70 g; Sól: 9,23 g; WW: 32,88 Por; Ener: z B: 18,78 %; Ener: z W: 50,44 %; Ener: z T: 29,11 %; Ener: z BI: 1,59 %; K: 4879,42 mg;	E:2625,82 kcal; B:112,76 g; T:90,49 g; Kw: t. nasy.: 31,46 g; W:351,48 g; W.tym cukry: 81,57 g; Bt.: 23,73 g; Sól: 9,49 g; WW: 32,90 Por; Ener: z B: 17,18 %; Ener: z W: 49,93 %; Ener: z T: 31,02 %; Ener: z BI: 1,81 %; K: 4659,22 mg;	E:1657,14 kcal; B:46,46 g; T:53,14 g; Kw: t. nasy.: 14,14 g; W:255,36 g; W.tym cukry: 37,70 g; Bt.: 20,50 g; Sól: 7,55 g; WW: 23,41 Por; Ener: z B: 11,22 %; Ener: z W: 56,69 %; Ener: z T: 28,86 %; Ener: z BI: 2,47 %; K: 1849,44 mg;	E:1754,03 kcal; B:76,44 g; T:50,26 g; Kw: t. nasy.: 12,99 g; W:258,90 g; W.tym cukry: 32,29 g; Bt.: 23,26 g; Sól: 7,96 g; WW: 23,49 Por; Ener: z B: 17,43 %; Ener: z W: 53,74 %; Ener: z T: 28,64 %; Ener: z BI: 2,95 %; K: 3508,97 mg;	E:1780,83 kcal; B:67,19 g; T:56,68 g; Kw: t. nasy.: 13,90 g; W:261,92 g; W.tym cukry: 30,86 g; Bt.: 26,28 g; Sól: 8,22 g; WW: 23,51 Por; Ener: z B: 15,09 %; Ener: z W: 52,93 %; Ener: z T: 28,64 %; Ener: z BI: 2,95 %; K: 3287,93 mg;

OM- Dzień 1-3 lat

2023-10-17 wtorek	
II ŚN	<p>Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<b>MLE</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ</b>) <b>PSZ</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<b>MLE</b>) Szynka królewicka-kiełbasa wieprzowo drobiowa: średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niepalonej 30 g (<b>GLU PSZ SOL MLE GLU OW</b>) Pomidor biskorki: 40 g</p> <p><b>Śniadanie</b></p> <p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 419,74 kcal; B: 15,34 g; T: 13,73 g; Kw: tł. nasy: 5,48 g; W: 59,30 g; W tym cukry: 18,67 g; Bł: 1,79 g; Sol: 1,31 g; WW: 5,78 Por.; Ener. z B: 4,87 %; Ener. z W: 18,27 %; Ener. z T: 9,84 %; Ener. z Bł: 0,28 %; K: 427,47 mg;</p> <p>Jogurt o smaku brzoskwinowym-ww 150 ml (<b>MLE</b>)</p> <p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 98,20 kcal; B: 5,93 g; T: 2,85 g; Kw: tł. nasy.: 1,68 g; W: 12,08 g; W tym cukry: 5,88 g; Bł: 0,00 g; Sol: 0,22 g; WW: 1,18 Por.; Ener. z B: 1,88 %; Ener. z W: 3,84 %; Ener. z T: 2,04 %; Ener. z Bł: 0,00 %; K: 280,00 mg;</p>

Om: Dzieci 1-3 lat

Selerowa z makaronem  
( ) 200 g (GLU PSZ  
MLE SEL)  
Ziemniaki ( ) 90 g  
Zrazik wieprzowy  
gotowany mielony 50  
g (GLU PSZ JAU)  
Sos szpinakowy\* 50 ml  
(GLU PSZ)  
Cukinia pieczona z  
olejem \* 100 g  
Kompot z aronii i czarne  
porzeczki\* b/c 250 ml

Obiad

**Wskaźniki odżywcze:**  
E: 394,50 kcal; B: 18,86  
g; T: 13,07 g; Kw: tł.  
nasy.: 2,43 g; W: 54,10  
g; W tym cukry: 6,55 g;  
Bt.: 7,72 g; Sól: 1,13 g;  
WW: 4,63 Por; Ener. z  
B: 5,99 %; Ener. z W:  
14,73 %; Ener. z T: 9,34  
%; Ener. z Bt.: 1,23 %;  
K: 1422,13 mg;

Jabłko 150 g

PD

**Wskaźniki odżywcze:**  
E: 75,00 kcal; B: 0,60 g;  
T: 0,60 g; Kw: tł. nasy.:  
0,06 g; W: 18,15 g; W  
tym cukry: 14,55 g; Bt.:  
3,00 g; Sól: 0,01 g; WW:  
1,50 Por; Ener. z B: 0,19  
%; Ener. z W: 4,81 %;  
Ener. z T: 0,43 %; Ener.  
z Bt.: 0,48 %; K: 201,00  
mg;



2023-10-17 wtorek	
0M- Dzień 1-3 lat	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa debowa kieł.wp.gł.rozdł.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad. 30 g Bukiet/jazyn gotowany z olejem* 40 g (SEL.)
PN	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 271,89 kcal; B: 9,88 g; T: 7,77 g; Kw. tł. nasy.: 2,00 g; W: 4,1,79 g; W tym cukry: 10,84 g; Bł.: 2,40 g; Sól: 1,57 g; WW: 3,92 Por; Ener. z B: 3,14 %; Ener. z W: 12,51 %; Ener. z T: 5,55 %; Ener. z Bł.: 0,38 %; K: 168,76 mg;
	E: 1259,34 kcal; B: 50,61 g; T: 38,01 g; Kw. tł. nasy.: 11,68 g; W: 185,41 g; W tym cukry: 56,49 g; Bł.: 14,91 g; Sól: 4,25 g; WW: 17,01 Por; Ener. z B: 16,08 %; Ener. z W: 54,16 %; Ener. z T: 27,17 %; Ener. z Bł.: 2,37 %; K: 2499,35 mg;

### Oznaczenia alergenów:

- GLU PSZ - zboża zawierające gluten pszenny,
- SKO - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ - Jaja i pochodne,
- RYB - Ryby i pochodne,
- OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
- SOJ - Soja i pochodne,
- MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
- ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowe, pistacje, migdały,
- SEL - Seler i pochodne,
- GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
- SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- FUB - Kubin i produkty pochodne,
- MCK - Mięczaki i pochodne,
- MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
- GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
- GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
- GLU JEÇZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### Oznaczenia wskaźników odz.:

- E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
- B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
- T - Tłuszcz,
- W - Węglowodany ogółem,
- Sól - Sól,
- K - Potas,
- Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
- Bł. - Błonnik pokarmowy,
- Ener. z B - % energii z białka,
- Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- Ener. z W - % energii z węglowodanów,
- Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
- W tym cukry - w tym cukry,
- WM - WM,