

OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- IV Latwo strawna dzieleca Zestaw I	OM- IV Latwo strawna dzieleca Zestaw II	OM- VI Poopracyjna Zestaw I	OM- VI Poopracyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. so ku zolod. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. so ku zola. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tluszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tluszczu Zestaw II
Chleb razowy pszenno-żytni 116g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (MLE.) Polędwica wieprzowa z wędzonką wleprzowa z dodatkami wody 50g (GLU PSZ, SOL.) Pomidor 80g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE.) GLU ZYT, GLU JECZ, PLATKI owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy pszenno-żytni 116g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (MLE.) Polędwica wieprzowa z wędzonką wleprzowa z dodatkami wody 50g (GLU PSZ, SOL.) Pomidor 80g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE.) GLU ZYT, GLU JECZ, PLATKI owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 76g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (MLE.) Polędwica wieprzowa z wędzonką wleprzowa z dodatkami wody 50g (GLU PSZ, SOL.) Sznitkak gotowany z olejem* 80g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 76g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (MLE.) Polędwica wieprzowa z wędzonką wleprzowa z dodatkami wody 50g (GLU PSZ, SOL.) Sznitkak gotowany z olejem* 80g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 76g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (MLE.) Polędwica wieprzowa z wędzonką wleprzowa z dodatkami wody 50g (GLU PSZ, SOL.) Sznitkak gotowany z olejem* 80g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE.) GLU ZYT, GLU JECZ, PLATKI owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 76g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (MLE.) Polędwica wieprzowa z wędzonką wleprzowa z dodatkami wody 50g (GLU PSZ, SOL.) Sznitkak gotowany z olejem* 80g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE.) GLU ZYT, GLU JECZ, PLATKI owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 76g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (MLE.) Polędwica wieprzowa z wędzonką wleprzowa z dodatkami wody 50g (GLU PSZ, SOL.) Sznitkak gotowany z olejem* 80g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE.) GLU ZYT, GLU JECZ, PLATKI owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 76g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (MLE.) Polędwica wieprzowa z wędzonką wleprzowa z dodatkami wody 50g (GLU PSZ, SOL.) Sznitkak gotowany z olejem* 80g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE.) GLU ZYT, GLU JECZ, PLATKI owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 76g (GLU PSZ.) Polędwica wieprzowa z wędzonką wleprzowa z dodatkami wody 50g (GLU PSZ, SOL.) Sznitkak gotowany z olejem* 80g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE.) GLU ZYT, GLU JECZ, PLATKI owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 76g (GLU PSZ.) Polędwica wieprzowa z wędzonką wleprzowa z dodatkami wody 50g (GLU PSZ, SOL.) Sznitkak gotowany z olejem* 80g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE.) GLU ZYT, GLU JECZ, PLATKI owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)
<b>Śniadanie</b> Mszakazniki odżywcze: E: 928,19 kcal; B: 43,10 g; T: 25,83 g; Kw. tł. nasy.: 11,86 g; W: 134,07 g; W tym cukry: 44,48 g; Bł.: 6,99 g; Sól: 3,88 g; WW: 12,82 Por; Ener. z B: 6,57 %; Ener. z W: 19,36 %; Ener. z T: 8,85 %; Ener. z Bł.: 0,53 %; K: 1393,32 mg.	Mszakazniki odżywcze: E: 928,19 kcal; B: 43,10 g; T: 25,83 g; Kw. tł. nasy.: 11,86 g; W: 134,07 g; W tym cukry: 44,48 g; Bł.: 6,99 g; Sól: 3,88 g; WW: 12,82 Por; Ener. z B: 6,47 %; Ener. z W: 19,07 %; Ener. z T: 8,72 %; Ener. z Bł.: 0,52 %; K: 1393,32 mg.	Mszakazniki odżywcze: E: 660,93 kcal; B: 32,33 g; T: 21,49 g; Kw. tł. nasy.: 8,42 g; W: 87,07 g; W tym cukry: 18,15 g; Bł.: 4,82 g; Sól: 2,51 g; WW: 8,30 Por; Ener. z B: 6,17 %; Ener. z W: 15,69 %; Ener. z T: 7,82 %; Ener. z Bł.: 0,39 %; K: 800,52 mg.	Mszakazniki odżywcze: E: 660,93 kcal; B: 32,33 g; T: 21,49 g; Kw. tł. nasy.: 8,42 g; W: 87,07 g; W tym cukry: 18,15 g; Bł.: 4,82 g; Sól: 2,51 g; WW: 8,30 Por; Ener. z B: 6,17 %; Ener. z W: 15,69 %; Ener. z T: 9,22 %; Ener. z Bł.: 0,46 %; K: 800,52 mg.	Mszakazniki odżywcze: E: 864,57 kcal; B: 41,98 g; T: 27,20 g; Kw. tł. nasy.: 11,82 g; W: 115,03 g; W tym cukry: 42,32 g; Bł.: 4,82 g; Sól: 2,84 g; WW: 11,14 Por; Ener. z B: 6,41 %; Ener. z W: 16,82 %; Ener. z T: 9,34 %; Ener. z Bł.: 0,37 %; K: 1203,27 mg.	Mszakazniki odżywcze: E: 864,57 kcal; B: 41,98 g; T: 27,20 g; Kw. tł. nasy.: 11,82 g; W: 115,03 g; W tym cukry: 42,32 g; Bł.: 4,82 g; Sól: 2,84 g; WW: 11,14 Por; Ener. z B: 7,54 %; Ener. z W: 19,79 %; Ener. z T: 10,99 %; Ener. z Bł.: 0,43 %; K: 1203,27 mg.	Mszakazniki odżywcze: E: 864,57 kcal; B: 41,98 g; T: 27,20 g; Kw. tł. nasy.: 11,82 g; W: 115,03 g; W tym cukry: 42,32 g; Bł.: 4,82 g; Sól: 2,84 g; WW: 11,14 Por; Ener. z B: 6,29 %; Ener. z W: 16,50 %; Ener. z T: 9,46 %; Ener. z Bł.: 0,36 %; K: 1203,27 mg.	Mszakazniki odżywcze: E: 864,57 kcal; B: 41,98 g; T: 27,20 g; Kw. tł. nasy.: 11,82 g; W: 115,03 g; W tym cukry: 42,32 g; Bł.: 4,82 g; Sól: 2,84 g; WW: 11,14 Por; Ener. z B: 7,32 %; Ener. z W: 19,21 %; Ener. z T: 10,67 %; Ener. z Bł.: 0,42 %; K: 1203,27 mg.	Mszakazniki odżywcze: E: 792,47 kcal; B: 41,87 g; T: 19,20 g; Kw. tł. nasy.: 9,02 g; W: 114,92 g; W tym cukry: 42,22 g; Bł.: 4,82 g; Sól: 2,82 g; WW: 11,13 Por; Ener. z B: 8,69 %; Ener. z W: 22,87 %; Ener. z T: 8,97 %; Ener. z Bł.: 0,50 %; K: 1201,77 mg.	Mszakazniki odżywcze: E: 792,47 kcal; B: 41,87 g; T: 19,20 g; Kw. tł. nasy.: 9,02 g; W: 114,92 g; W tym cukry: 42,22 g; Bł.: 4,82 g; Sól: 2,82 g; WW: 11,13 Por; Ener. z B: 8,36 %; Ener. z W: 21,99 %; Ener. z T: 8,63 %; Ener. z Bł.: 0,48 %; K: 1201,77 mg.
II ŚN	Budynk o smaku waniliowym z/c 250 ml (MLE.) Mszakazniki odżywcze: E: 251,75 kcal; B: 8,33 g; T: 5,03 g; Kw. tł. nasy.: 2,98 g; W: 43,20 g; W tym cukry: 31,25 g; Bł.: 0,05 g; Sól: 0,28 g; WW: 4,33 Por; Ener. z B: 1,35 %; Ener. z W: 6,98 %; Ener. z T: 1,83 %; Ener. z Bł.: 0,00 %; K: 354,92 mg.	Budynk o smaku waniliowym z/c 250 ml (MLE.) Mszakazniki odżywcze: E: 251,75 kcal; B: 8,33 g; T: 5,03 g; Kw. tł. nasy.: 2,98 g; W: 43,20 g; W tym cukry: 31,25 g; Bł.: 0,05 g; Sól: 0,28 g; WW: 4,33 Por; Ener. z B: 1,59 %; Ener. z W: 8,23 %; Ener. z T: 2,16 %; Ener. z Bł.: 0,00 %; K: 354,92 mg.	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarozek 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Mszakazniki odżywcze: E: 213,05 kcal; B: 10,00 g; T: 6,10 g; Kw. tł. nasy.: 2,38 g; W: 30,02 g; W tym cukry: 1,61 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 0,49 g; WW: 2,93 Por; Ener. z B: 1,53 %; Ener. z W: 4,44 %; Ener. z T: 2,09 %; Ener. z Bł.: 0,07 %; K: 90,65 mg.	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarozek 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Mszakazniki odżywcze: E: 213,05 kcal; B: 10,00 g; T: 6,10 g; Kw. tł. nasy.: 2,38 g; W: 30,02 g; W tym cukry: 1,61 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 0,49 g; WW: 2,93 Por; Ener. z B: 1,80 %; Ener. z W: 5,23 %; Ener. z T: 2,46 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 90,65 mg.	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarozek 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Mszakazniki odżywcze: E: 213,05 kcal; B: 10,00 g; T: 6,10 g; Kw. tł. nasy.: 2,38 g; W: 30,02 g; W tym cukry: 1,61 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 0,49 g; WW: 2,93 Por; Ener. z B: 1,50 %; Ener. z W: 4,36 %; Ener. z T: 2,06 %; Ener. z Bł.: 0,07 %; K: 90,65 mg.	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarozek 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Mszakazniki odżywcze: E: 213,05 kcal; B: 10,00 g; T: 6,10 g; Kw. tł. nasy.: 2,38 g; W: 30,02 g; W tym cukry: 1,61 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 0,49 g; WW: 2,93 Por; Ener. z B: 1,74 %; Ener. z W: 5,08 %; Ener. z T: 2,39 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 90,65 mg.	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarozek 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Mszakazniki odżywcze: E: 213,05 kcal; B: 10,00 g; T: 6,10 g; Kw. tł. nasy.: 2,38 g; W: 30,02 g; W tym cukry: 1,61 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 0,49 g; WW: 2,93 Por; Ener. z B: 1,50 %; Ener. z W: 5,08 %; Ener. z T: 2,39 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 90,65 mg.	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarozek 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Mszakazniki odżywcze: E: 213,05 kcal; B: 10,00 g; T: 6,10 g; Kw. tł. nasy.: 2,38 g; W: 30,02 g; W tym cukry: 1,61 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 0,49 g; WW: 2,93 Por; Ener. z B: 1,50 %; Ener. z W: 5,08 %; Ener. z T: 2,39 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 90,65 mg.	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarozek 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Mszakazniki odżywcze: E: 213,05 kcal; B: 10,00 g; T: 6,10 g; Kw. tł. nasy.: 2,38 g; W: 30,02 g; W tym cukry: 1,61 g; Bł.: 0,90 g; Sól: 0,49 g; WW: 2,93 Por; Ener. z B: 1,50 %; Ener. z W: 5,08 %; Ener. z T: 2,39 %; Ener. z Bł.: 0,08 %; K: 90,65 mg.

2023-10-16 poniedziałek

**NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.**  
ul. Traktorowa 126 lok 301, 91-204 Łódź  
NIP 6772398589 REGON 363712430  
KRS 0000801008

<p>OM- I Podstawowa zestaw I</p>	<p>OM- I Podstawowa zestaw II</p>	<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I</p>	<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II</p>	<p>OM- VI Poopercyjna Zestaw I</p>	<p>OM- VI Poopercyjna Zestaw II</p>	<p>OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku zohad. Zestaw I</p>	<p>OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku zohad. Zestaw II</p>	<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p>	<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II</p>
<p>Brokulowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Naleśniki z serem, 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Pierogi z twarogiem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Brokulowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Pierogi z twarogiem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g</p>	<p>Brokulowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Pierogi z twarogiem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzynowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL, Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g</p>	<p>Brokulowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Pierogi z twarogiem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g</p>	<p>Brokulowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Kasza jęczmienna/syplik 170 g (GLU JECZ, MLE.) Kasza jęczmienna/syplik 170 g (GLU JECZ, MLE.)</p>	<p>Wielowarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, Bitka z fileta kurczaka 90 g (GLU PSZ, MLE.) Marchew opraszana z olejem ( ) 200 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>
Obiad									
<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 1101,84 kcal; B: 41,29 g; T: 25,35 g; Kw. tł. nasy.: 5,61 g; W: 184,58 g; W tym cukry: 58,23 g; Bł.: 15,40 g; Soli: 1,20 g; WW: 16,97 Por. Ener. z B: 6,29 %; Ener. z W: 25,77 %; Ener. z T: 8,69 %; Ener. z Bł.: 1,17 %; K: 1912,29 mg;</p>	<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 1140,88 kcal; B: 41,10 g; T: 26,01 g; Kw. tł. nasy.: 9,83 g; W: 193,28 g; W tym cukry: 47,49 g; Bł.: 15,83 g; Soli: 1,12 g; WW: 17,80 Por. Ener. z B: 6,17 %; Ener. z W: 26,64 %; Ener. z T: 8,78 %; Ener. z Bł.: 1,19 %; K: 1795,31 mg;</p>	<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 1138,70 kcal; B: 41,71 g; T: 26,49 g; Kw. tł. nasy.: 9,77 g; W: 191,66 g; W tym cukry: 46,75 g; Bł.: 16,97 g; Soli: 1,24 g; WW: 17,53 Por. Ener. z B: 6,75 %; Ener. z W: 28,25 %; Ener. z T: 9,64 %; Ener. z Bł.: 1,37 %; K: 1976,64 mg;</p>	<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 782,18 kcal; B: 38,32 g; T: 16,41 g; Kw. tł. nasy.: 2,92 g; W: 124,68 g; W tym cukry: 27,48 g; Bł.: 18,00 g; Soli: 2,07 g; WW: 10,66 Por. Ener. z B: 7,31 %; Ener. z W: 20,35 %; Ener. z T: 7,04 %; Ener. z Bł.: 1,72 %; K: 2307,05 mg;</p>	<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 1171,94 kcal; B: 42,41 g; T: 27,79 g; Kw. tł. nasy.: 9,88 g; W: 197,68 g; W tym cukry: 50,21 g; Bł.: 19,47 g; Soli: 1,42 g; WW: 17,87 Por. Ener. z B: 6,47 %; Ener. z W: 27,20 %; Ener. z T: 9,54 %; Ener. z Bł.: 1,49 %; K: 2171,88 mg;</p>	<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 778,41 kcal; B: 38,37 g; T: 16,50 g; Kw. tł. nasy.: 2,91 g; W: 129,80 g; W tym cukry: 30,43 g; Bł.: 20,49 g; Soli: 2,23 g; WW: 10,92 Por. Ener. z B: 6,89 %; Ener. z W: 19,63 %; Ener. z T: 6,67 %; Ener. z Bł.: 1,84 %; K: 2488,18 mg;</p>	<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 1171,94 kcal; B: 42,41 g; T: 27,79 g; Kw. tł. nasy.: 9,88 g; W: 197,68 g; W tym cukry: 50,21 g; Bł.: 19,47 g; Soli: 1,42 g; WW: 17,87 Por. Ener. z B: 6,35 %; Ener. z W: 26,69 %; Ener. z T: 9,36 %; Ener. z Bł.: 1,46 %; K: 2171,88 mg;</p>	<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 795,41 kcal; B: 39,01 g; T: 17,70 g; Kw. tł. nasy.: 3,03 g; W: 130,71 g; W tym cukry: 30,92 g; Bł.: 20,49 g; Soli: 2,25 g; WW: 11,01 Por. Ener. z B: 6,80 %; Ener. z W: 19,21 %; Ener. z T: 6,94 %; Ener. z Bł.: 1,79 %; K: 2502,28 mg;</p>	<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 784,11 kcal; B: 36,78 g; T: 16,90 g; Kw. tł. nasy.: 2,82 g; W: 132,00 g; W tym cukry: 31,04 g; Bł.: 20,70 g; Soli: 2,21 g; WW: 11,12 Por. Ener. z B: 7,64 %; Ener. z W: 23,11 %; Ener. z T: 7,90 %; Ener. z Bł.: 2,15 %; K: 2515,56 mg;</p>	<p><b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 860,65 kcal; B: 42,03 g; T: 21,23 g; Kw. tł. nasy.: 2,00 g; W: 134,95 g; W tym cukry: 28,10 g; Bł.: 18,73 g; Soli: 2,27 g; WW: 11,63 Por. Ener. z B: 8,40 %; Ener. z W: 23,21 %; Ener. z T: 9,54 %; Ener. z Bł.: 1,87 %; K: 2373,28 mg;</p>
PD									

OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Poopieracyjna Zestaw I	OM- VI Poopieracyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr.sub.podbudz.wydz so ku zohed. Zestaw I	OM- VII Z ogr.sub.podbudz.wydz so ku zola Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II
Chleb mieszaný pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>M</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makielli wędzonej z warzywami* 100 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>M</u> ) Ogorek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>M</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makielli wędzonej z warzywami* 100 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>M</u> ) Ogorek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (młunaj) z warzywami* 100 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>M</u> ) Pomidor biskorki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (młunaj) z warzywami* 100 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>M</u> ) Pomidor biskorki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa klebasa grubo rozdrobniona 50 g Kafelior gotowany z olejem* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Kafelior gotowany z olejem* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (młunaj) z warzywami* 100 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>M</u> ) Pomidor biskorki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynkowa dębowa drobiowa klebasa grubo rozdrobniona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Pasta z ryby gotowanej (młunaj) z warzywami* 100 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>M</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Pasta z ryby gotowanej (młunaj) z warzywami* 100 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>M</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 595,82 kcal; B: 26,02 g; T: 29,73 g; Kw. tł. nasy.: 7,05 g; W: 58,27 g; W tym cukry: 1,36 g; Bł.: 4,72 g; Sól: 5,79 g; WW: 5,32 Por; Ener. z B: 3,96 %; Ener. z W: 8,16 %; Ener. z T: 10,19 %; Ener. z Bł.: 0,36 %; K: 420,33 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 595,82 kcal; B: 26,02 g; T: 29,73 g; Kw. tł. nasy.: 7,05 g; W: 58,27 g; W tym cukry: 1,36 g; Bł.: 4,72 g; Sól: 5,79 g; WW: 5,32 Por; Ener. z B: 3,91 %; Ener. z W: 8,04 %; Ener. z T: 10,04 %; Ener. z Bł.: 0,35 %; K: 420,33 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 421,68 kcal; B: 22,29 g; T: 14,96 g; Kw. tł. nasy.: 3,40 g; W: 51,63 g; W tym cukry: 5,38 g; Bł.: 4,26 g; Sól: 1,30 g; WW: 4,75 Por; Ener. z B: 3,61 %; Ener. z W: 7,66 %; Ener. z T: 5,44 %; Ener. z Bł.: 0,34 %; K: 475,71 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 421,68 kcal; B: 22,29 g; T: 14,96 g; Kw. tł. nasy.: 3,40 g; W: 51,63 g; W tym cukry: 5,38 g; Bł.: 4,26 g; Sól: 1,30 g; WW: 4,75 Por; Ener. z B: 4,25 %; Ener. z W: 9,04 %; Ener. z T: 6,42 %; Ener. z Bł.: 0,41 %; K: 475,71 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 371,46 kcal; B: 18,13 g; T: 12,56 g; Kw. tł. nasy.: 3,52 g; W: 48,56 g; W tym cukry: 3,24 g; Bł.: 3,26 g; Sól: 2,08 g; WW: 4,49 Por; Ener. z B: 2,77 %; Ener. z W: 6,91 %; Ener. z T: 4,31 %; Ener. z Bł.: 0,25 %; K: 235,56 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 371,46 kcal; B: 18,13 g; T: 12,56 g; Kw. tł. nasy.: 3,52 g; W: 48,56 g; W tym cukry: 3,24 g; Bł.: 3,26 g; Sól: 2,08 g; WW: 4,49 Por; Ener. z B: 3,25 %; Ener. z W: 8,14 %; Ener. z T: 5,08 %; Ener. z Bł.: 0,29 %; K: 235,56 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 421,68 kcal; B: 22,29 g; T: 14,96 g; Kw. tł. nasy.: 3,40 g; W: 51,63 g; W tym cukry: 5,38 g; Bł.: 4,26 g; Sól: 1,30 g; WW: 4,75 Por; Ener. z B: 3,34 %; Ener. z W: 7,09 %; Ener. z T: 5,04 %; Ener. z Bł.: 0,32 %; K: 475,71 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 421,68 kcal; B: 22,29 g; T: 14,96 g; Kw. tł. nasy.: 3,40 g; W: 51,63 g; W tym cukry: 5,38 g; Bł.: 4,26 g; Sól: 1,30 g; WW: 4,75 Por; Ener. z B: 3,89 %; Ener. z W: 8,26 %; Ener. z T: 5,87 %; Ener. z Bł.: 0,37 %; K: 475,71 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 349,58 kcal; B: 22,18 g; T: 6,96 g; Kw. tł. nasy.: 0,60 g; W: 51,52 g; W tym cukry: 5,28 g; Bł.: 4,26 g; Sól: 1,28 g; WW: 4,74 Por; Ener. z B: 4,61 %; Ener. z W: 9,81 %; Ener. z T: 3,13 %; Ener. z Bł.: 0,44 %; K: 474,21 mg;	<b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 349,58 kcal; B: 22,18 g; T: 6,96 g; Kw. tł. nasy.: 0,60 g; W: 51,52 g; W tym cukry: 5,28 g; Bł.: 4,26 g; Sól: 1,28 g; WW: 4,74 Por; Ener. z B: 4,43 %; Ener. z W: 9,44 %; Ener. z T: 3,13 %; Ener. z Bł.: 0,43 %; K: 474,21 mg;
Kolacja									
PN									
E: 2625,85 kcal; B: 110,41 g; T: 80,91 g; Kw. tł. nasy.: 24,52 g; W: 376,91 g; W tym cukry: 104,07 g; Bł.: 27,11 g; Sól: 10,87 g; WW: 35,10 Por; Ener. z B: 16,82 %; Ener. z W: 53,29 %; Ener. z T: 27,73 %; Ener. z Bł.: 2,06 %; K: 3725,95 mg;	E: 2664,89 kcal; B: 110,22 g; T: 81,57 g; Kw. tł. nasy.: 28,74 g; W: 385,61 g; W tym cukry: 93,33 g; Bł.: 27,53 g; Sól: 10,79 g; WW: 35,94 Por; Ener. z B: 16,54 %; Ener. z W: 53,75 %; Ener. z T: 27,55 %; Ener. z Bł.: 2,07 %; K: 3808,97 mg;	E: 2473,06 kcal; B: 104,67 g; T: 67,97 g; Kw. tł. nasy.: 24,58 g; W: 373,56 g; W tym cukry: 101,53 g; Bł.: 26,10 g; Sól: 5,34 g; WW: 34,91 Por; Ener. z B: 16,93 %; Ener. z W: 56,20 %; Ener. z T: 24,74 %; Ener. z Bł.: 2,11 %; K: 3607,79 mg;	E: 2096,54 kcal; B: 101,27 g; T: 57,89 g; Kw. tł. nasy.: 17,73 g; W: 306,59 g; W tym cukry: 82,24 g; Bł.: 27,12 g; Sól: 6,18 g; WW: 28,05 Por; Ener. z B: 19,32 %; Ener. z W: 53,32 %; Ener. z T: 24,85 %; Ener. z Bł.: 2,59 %; K: 3938,20 mg;	E: 2621,01 kcal; B: 112,51 g; T: 73,65 g; Kw. tł. nasy.: 27,59 g; W: 391,30 g; W tym cukry: 97,38 g; Bł.: 28,44 g; Sól: 6,83 g; WW: 36,43 Por; Ener. z B: 17,17 %; Ener. z W: 55,38 %; Ener. z T: 29,29 %; Ener. z Bł.: 2,17 %; K: 3701,35 mg;	E: 2227,49 kcal; B: 108,47 g; T: 62,36 g; Kw. tł. nasy.: 20,62 g; W: 323,41 g; W tym cukry: 77,60 g; Bł.: 29,47 g; Sól: 7,64 g; WW: 29,47 Por; Ener. z B: 19,48 %; Ener. z W: 52,79 %; Ener. z T: 25,20 %; Ener. z Bł.: 2,65 %; K: 4017,65 mg;	E: 2671,23 kcal; B: 116,68 g; T: 76,05 g; Kw. tł. nasy.: 27,47 g; W: 394,36 g; W tym cukry: 99,52 g; Bł.: 29,44 g; Sól: 6,06 g; WW: 36,69 Por; Ener. z B: 17,47 %; Ener. z W: 54,64 %; Ener. z T: 25,62 %; Ener. z Bł.: 2,20 %; K: 3941,50 mg;	E: 2294,71 kcal; B: 113,28 g; T: 65,96 g; Kw. tł. nasy.: 20,62 g; W: 327,39 g; W tym cukry: 80,23 g; Bł.: 30,46 g; Sól: 6,89 g; WW: 29,83 Por; Ener. z B: 19,75 %; Ener. z W: 51,76 %; Ener. z T: 25,87 %; Ener. z Bł.: 2,66 %; K: 4271,91 mg;	E: 1926,15 kcal; B: 100,83 g; T: 43,06 g; Kw. tł. nasy.: 12,44 g; W: 298,44 g; W tym cukry: 78,54 g; Bł.: 29,77 g; Sól: 6,31 g; WW: 26,99 Por; Ener. z B: 20,94 %; Ener. z W: 55,79 %; Ener. z T: 20,12 %; Ener. z Bł.: 3,09 %; K: 4191,54 mg;	E: 2002,69 kcal; B: 106,09 g; T: 47,39 g; Kw. tł. nasy.: 11,62 g; W: 301,39 g; W tym cukry: 75,60 g; Bł.: 27,81 g; Sól: 6,38 g; WW: 27,50 Por; Ener. z B: 21,19 %; Ener. z W: 54,64 %; Ener. z T: 21,30 %; Ener. z Bł.: 2,78 %; K: 4049,26 mg;

2023-10-16 poniedziałek

	OM- IX Łatwo strawna	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 Eliminacyjna Zestaw I	OM- XV Eliminacyjna Zestaw II	
	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Polećwica wiskoniowa wędzónka wieprzowa z dodatkowym wodny wędzona parzona (GLU PSZ, SOL.) Szpinnak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Polećwica wiskoniowa wędzónka wieprzowa z dodatkowym wodny wędzona parzona (GLU PSZ, SOL.) Szpinnak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Polećwica wiskoniowa wędzónka wieprzowa z dodatkowym wodny wędzona parzona (GLU PSZ, SOL.) Pomidór 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Polećwica wiskoniowa wędzónka wieprzowa z dodatkowym wodny wędzona parzona (GLU PSZ, SOL.) Pomidór 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Polećwica wiskoniowa wędzónka wieprzowa z dodatkowym wodny wędzona parzona (GLU PSZ, SOL.) Szpinnak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Polećwica wiskoniowa wędzónka wieprzowa z dodatkowym wodny wędzona parzona (GLU PSZ, SOL.) Szpinnak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Polećwica wiskoniowa wędzónka wieprzowa z dodatkowym wodny wędzona parzona (GLU PSZ, SOL.) Szpinnak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Polećwica wiskoniowa wędzónka wieprzowa z dodatkowym wodny wędzona parzona (GLU PSZ, SOL.) Szpinnak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Dżem 50 g Polećwica wiskoniowa wędzónka wieprzowa z dodatkowym wodny wędzona parzona (GLU PSZ, SOL.) Szpinnak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mlecza o zaw. 80% tł 10 g Polećwica wiskoniowa wędzónka wieprzowa z dodatkowym wodny wędzona parzona (GLU PSZ, SOL.) Szpinnak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mlecza o zaw. 80% tł 10 g Polećwica wiskoniowa wędzónka wieprzowa z dodatkowym wodny wędzona parzona (GLU PSZ, SOL.) Szpinnak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
2023-10-16 poniedziałek	Śniadanie										
II	<p>Wskazniki odżywcze: E: 900,57 kcal; B: 41,07 g; T: 27,31 g; Kw. tł. nasy.: 11,90 g; W: 125,23 g; W. ym. cukry: 41,41 g; BI: 6,62 g; Sól: 3,65 g; WW: 11,97 Por. Ener: z B: 6,36 %; Ener: z T: 18,37 %; Ener: z W: 9,52 %; Ener: z BI: 0,51 %; K: 1118,15 mg.</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 900,57 kcal; B: 41,07 g; T: 27,31 g; Kw. tł. nasy.: 11,90 g; W: 125,23 g; W. ym. cukry: 41,41 g; BI: 6,62 g; Sól: 3,65 g; WW: 11,97 Por. Ener: z B: 7,45 %; Ener: z W: 21,51 %; Ener: z T: 11,14 %; Ener: z BI: 0,60 %; K: 1118,15 mg.</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 724,55 kcal; B: 33,46 g; T: 20,12 g; Kw. tł. nasy.: 8,47 g; W: 106,11 g; W. ym. cukry: 20,31 g; BI: 6,99 g; Sól: 3,56 g; WW: 9,99 Por. Ener: z B: 6,25 %; Ener: z W: 18,52 %; Ener: z T: 8,46 %; Ener: z BI: 0,65 %; K: 990,58 mg.</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 724,55 kcal; B: 33,46 g; T: 20,12 g; Kw. tł. nasy.: 8,47 g; W: 106,11 g; W. ym. cukry: 20,31 g; BI: 6,99 g; Sól: 3,56 g; WW: 9,99 Por. Ener: z B: 5,56 %; Ener: z W: 16,47 %; Ener: z T: 7,52 %; Ener: z BI: 0,58 %; K: 990,58 mg.</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 685,35 kcal; B: 33,50 g; T: 14,87 g; Kw. tł. nasy.: 6,92 g; W: 106,33 g; W. ym. cukry: 33,00 g; BI: 5,56 g; Sól: 3,45 g; WW: 10,17 Por. Ener: z B: 7,84 %; Ener: z W: 23,60 %; Ener: z T: 7,83 %; Ener: z BI: 0,65 %; K: 823,53 mg.</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 900,57 kcal; B: 41,07 g; T: 27,31 g; Kw. tł. nasy.: 11,90 g; W: 125,23 g; W. ym. cukry: 41,41 g; BI: 6,62 g; Sól: 3,65 g; WW: 11,97 Por. Ener: z B: 6,19 %; Ener: z W: 17,87 %; Ener: z T: 9,26 %; Ener: z BI: 0,50 %; K: 1118,15 mg.</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 900,57 kcal; B: 41,07 g; T: 27,31 g; Kw. tł. nasy.: 11,90 g; W: 125,23 g; W. ym. cukry: 41,41 g; BI: 6,62 g; Sól: 3,65 g; WW: 11,97 Por. Ener: z B: 6,72 %; Ener: z W: 19,40 %; Ener: z T: 10,05 %; Ener: z BI: 0,54 %; K: 1118,15 mg.</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 560,63 kcal; B: 12,35 g; T: 13,55 g; Kw. tł. nasy.: 3,64 g; W: 101,13 g; W. ym. cukry: 20,47 g; BI: 7,95 g; Sól: 1,71 g; WW: 9,31 Por. Ener: z B: 2,74 %; Ener: z W: 20,66 %; Ener: z T: 6,76 %; Ener: z BI: 0,88 %; K: 346,50 mg.</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 535,63 kcal; B: 20,69 g; T: 15,01 g; Kw. tł. nasy.: 4,04 g; W: 82,93 g; W. ym. cukry: 1,87 g; BI: 7,55 g; Sól: 3,01 g; WW: 7,57 Por. Ener: z B: 4,70 %; Ener: z W: 17,13 %; Ener: z T: 7,67 %; Ener: z BI: 0,86 %; K: 313,50 mg.</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 535,63 kcal; B: 20,69 g; T: 15,01 g; Kw. tł. nasy.: 4,04 g; W: 82,93 g; W. ym. cukry: 1,87 g; BI: 7,55 g; Sól: 3,01 g; WW: 7,57 Por. Ener: z B: 4,54 %; Ener: z W: 16,55 %; Ener: z T: 7,41 %; Ener: z BI: 0,83 %; K: 313,50 mg.</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 182,95 kcal; B: 10,01 g; T: 5,36 g; Kw. tł. nasy.: 2,68 g; W: 25,06 g; W. ym. cukry: 1,21 g; BI: 2,92 g; Sól: 0,61 g; WW: 2,24 Por. Ener: z B: 1,87 %; Ener: z W: 4,14 %; Ener: z T: 2,25 %; Ener: z BI: 0,27 %; K: 148,75 mg.</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 182,95 kcal; B: 10,01 g; T: 5,36 g; Kw. tł. nasy.: 2,68 g; W: 25,06 g; W. ym. cukry: 1,21 g; BI: 2,92 g; Sól: 0,61 g; WW: 2,24 Por. Ener: z B: 1,66 %; Ener: z W: 3,68 %; Ener: z T: 2,00 %; Ener: z BI: 0,24 %; K: 148,75 mg.</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 182,95 kcal; B: 10,01 g; T: 5,36 g; Kw. tł. nasy.: 2,68 g; W: 25,06 g; W. ym. cukry: 1,21 g; BI: 2,92 g; Sól: 0,61 g; WW: 2,24 Por. Ener: z B: 1,66 %; Ener: z W: 3,68 %; Ener: z T: 2,00 %; Ener: z BI: 0,24 %; K: 148,75 mg.</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 213,85 kcal; B: 10,07 g; T: 6,11 g; Kw. tł. nasy.: 2,38 g; W: 30,17 g; W. ym. cukry: 1,66 g; BI: 0,97 g; Sól: 0,49 g; WW: 2,94 Por. Ener: z B: 1,52 %; Ener: z W: 4,40 %; Ener: z T: 2,07 %; Ener: z BI: 0,07 %; K: 97,35 mg.</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 213,85 kcal; B: 10,07 g; T: 6,11 g; Kw. tł. nasy.: 2,38 g; W: 30,17 g; W. ym. cukry: 1,66 g; BI: 0,97 g; Sól: 0,49 g; WW: 2,94 Por. Ener: z B: 1,65 %; Ener: z W: 4,78 %; Ener: z T: 2,25 %; Ener: z BI: 0,08 %; K: 97,35 mg.</p>										
	<p>Kanapka z twarogiem i sałatką (chleb razowy 50g, margaryna 5g, twaróg 30g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Kanapka z twarogiem i sałatką (chleb razowy 50g, margaryna 5g, twaróg 30g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Kanapka z twarogiem i sałatką (chleb razowy 50g, margaryna 5g, twaróg 30g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Kanapka z twarogiem i sałatką (chleb razowy 50g, margaryna 5g, twaróg 30g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Kanapka z twarogiem i sałatką (chleb razowy 50g, margaryna 5g, twaróg 30g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Kanapka z twarogiem i sałatką (chleb razowy 50g, margaryna 5g, twaróg 30g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Kanapka z twarogiem i sałatką (chleb razowy 50g, margaryna 5g, twaróg 30g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Kanapka z twarogiem i sałatką (chleb razowy 50g, margaryna 5g, twaróg 30g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)</p>										

	OM- IX Łatwo strawna	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- XIV Eliminacyjna Zestaw I	OM- XV Eliminacyjna Zestaw II	
	Brokulowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, PIENI) z twarogiem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, MIEŚO) drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Brokulowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ) z jajkami 170 g (GLU JECZ.) Mieśo drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ) z jajkami 90 g (GLU PSZ.) Bitka z fileta kurczaka 170 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Brokulowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, MIEŚO) drobiowe gotowane z udzca kurczaka 80 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Brokulowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, MIEŚO) drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, MIEŚO) drobiowe gotowane z udzca kurczaka 90 g (GLU PSZ.) Bitka z fileta kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki oproszane ( ) 150 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wskazniki odżywcze: E: 592,05 kcal; B: 38,27 g; T: 12,71 g; Kw. tł. nasy.: 1,25 g; W: 86,28 g; Wym. cukry: 29,66 g; BI.: 10,53 g; Soli: 1,55 g; WW: 7,53 Por. Ener. z B: 6,26 %; Ener. z W: 12,39 %; Ener. z T: 4,68 %; Ener. z BI.: 0,88 %; K: 2150,46 mg.	Brokulowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, MIEŚO) drobiowe gotowane z udzca kurczaka 90 g (GLU PSZ, SEL.) Bitka z fileta kurczaka (bez soi) 90 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem (bez soi) ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Brokulowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/syplik 170 g (GLU JECZ.) Mieśo drobiowe gotowane z udzca kurczaka 90 g (GLU PSZ, SEL.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzynowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/syplik 170 g (GLU JECZ.) Bitka z fileta kurczaka 90 g (GLU PSZ, SEL.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml
	Wskazniki odżywcze: E: 1171,94 kcal; B: 42,41 g; T: 27,79 g; Kw. tł. nasy.: 9,88 g; W: 197,68 g; Wym. cukry: 50,21 g; BI.: 19,47 g; Soli: 1,42 g; WW: 17,87 Por. Ener. z B: 6,57 %; Ener. z W: 27,60 %; Ener. z T: 9,68 %; Ener. z BI.: 1,51 %; K: 2171,88 mg.	Wskazniki odżywcze: E: 795,41 kcal; B: 39,01 g; T: 17,70 g; Kw. tł. nasy.: 3,03 g; W: 130,71 g; Wym. cukry: 30,92 g; BI.: 20,49 g; Soli: 2,25 g; WW: 11,01 Por. Ener. z B: 7,07 %; Ener. z W: 19,98 %; Ener. z T: 7,22 %; Ener. z BI.: 1,86 %; K: 2502,28 mg.	Wskazniki odżywcze: E: 729,58 kcal; B: 38,32 g; T: 16,04 g; Kw. tł. nasy.: 3,00 g; W: 116,91 g; Wym. cukry: 16,47 g; BI.: 17,27 g; Soli: 1,95 g; WW: 9,96 Por. Ener. z B: 7,16 %; Ener. z W: 18,62 %; Ener. z T: 6,74 %; Ener. z BI.: 1,61 %; K: 2247,47 mg.	Wskazniki odżywcze: E: 773,77 kcal; B: 40,94 g; T: 18,16 g; Kw. tł. nasy.: 1,87 g; W: 120,38 g; Wym. cukry: 16,36 g; BI.: 17,21 g; Soli: 2,03 g; WW: 10,31 Por. Ener. z B: 6,80 %; Ener. z W: 17,14 %; Ener. z T: 6,79 %; Ener. z BI.: 1,43 %; K: 2211,40 mg.	Wskazniki odżywcze: E: 718,37 kcal; B: 34,23 g; T: 16,04 g; Kw. tł. nasy.: 2,61 g; W: 120,02 g; Wym. cukry: 19,06 g; BI.: 20,70 g; Soli: 2,16 g; WW: 9,92 Por. Ener. z B: 8,02 %; Ener. z W: 23,26 %; Ener. z T: 8,45 %; Ener. z BI.: 2,42 %; K: 2467,61 mg.	Wskazniki odżywcze: E: 801,96 kcal; B: 39,32 g; T: 17,76 g; Kw. tł. nasy.: 3,04 g; W: 132,00 g; Wym. cukry: 31,04 g; BI.: 20,70 g; Soli: 2,25 g; WW: 11,12 Por. Ener. z B: 5,92 %; Ener. z W: 16,77 %; Ener. z T: 6,02 %; Ener. z BI.: 1,56 %; K: 2563,28 mg.	Wskazniki odżywcze: E: 1000,00 kcal; B: 6,60 g; T: 4,00 g; Kw. tł. nasy.: 2,38 g; W: 9,40 g; Wym. cukry: 8,20 g; BI.: 0,00 g; Soli: 0,19 g; WW: 1,00 Por. Ener. z B: 0,99 %; Ener. z W: 1,42 %; Ener. z T: 1,36 %; Ener. z BI.: 0,00 %; K: 244,00 mg.	Wskazniki odżywcze: E: 1000,00 kcal; B: 6,60 g; T: 4,00 g; Kw. tł. nasy.: 2,38 g; W: 9,40 g; Wym. cukry: 8,20 g; BI.: 0,00 g; Soli: 0,19 g; WW: 1,00 Por. Ener. z B: 1,08 %; Ener. z W: 1,54 %; Ener. z T: 1,47 %; Ener. z BI.: 0,00 %; K: 244,00 mg.	Wskazniki odżywcze: E: 852,70 kcal; B: 42,25 g; T: 19,94 g; Kw. tł. nasy.: 1,32 g; W: 136,75 g; Wym. cukry: 31,05 g; BI.: 20,85 g; Soli: 1,81 g; WW: 11,58 Por. Ener. z B: 9,37 %; Ener. z W: 25,70 %; Ener. z T: 9,95 %; Ener. z BI.: 2,31 %; K: 2588,21 mg.	Wskazniki odżywcze: E: 767,11 kcal; B: 36,14 g; T: 15,70 g; Kw. tł. nasy.: 2,70 g; W: 131,09 g; Wym. cukry: 30,55 g; BI.: 20,70 g; Soli: 2,19 g; WW: 11,03 Por. Ener. z B: 8,21 %; Ener. z W: 25,08 %; Ener. z T: 8,03 %; Ener. z BI.: 2,35 %; K: 2501,46 mg.	Wskazniki odżywcze: E: 829,15 kcal; B: 41,30 g; T: 18,68 g; Kw. tł. nasy.: 1,79 g; W: 134,55 g; Wym. cukry: 30,44 g; BI.: 20,64 g; Soli: 2,32 g; WW: 11,38 Por. Ener. z B: 9,07 %; Ener. z W: 25,00 %; Ener. z T: 9,22 %; Ener. z BI.: 2,27 %; K: 2513,11 mg.
PD						Keifr 2% # 200 ml (MLE.) Wskazniki odżywcze: E: 1000,00 kcal; B: 6,60 g; T: 4,00 g; Kw. tł. nasy.: 2,38 g; W: 9,40 g; Wym. cukry: 8,20 g; BI.: 0,00 g; Soli: 0,19 g; WW: 1,00 Por. Ener. z B: 0,99 %; Ener. z W: 1,42 %; Ener. z T: 1,36 %; Ener. z BI.: 0,00 %; K: 244,00 mg.	Keifr 2% # 200 ml (MLE.) Wskazniki odżywcze: E: 1000,00 kcal; B: 6,60 g; T: 4,00 g; Kw. tł. nasy.: 2,38 g; W: 9,40 g; Wym. cukry: 8,20 g; BI.: 0,00 g; Soli: 0,19 g; WW: 1,00 Por. Ener. z B: 1,08 %; Ener. z W: 1,54 %; Ener. z T: 1,47 %; Ener. z BI.: 0,00 %; K: 244,00 mg.				

2023-10-16 poniedziałek

PD

Obiad

OM- IX Łatwo strawna	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 Udoogenergetyczna	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			
Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszemno-żyrni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (młnural) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor biskorki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszemno-żyrni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (młnural) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor biskorki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszemno-żyrni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (młnural) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszemno-żyrni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (młnural) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszemno-żyrni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (młnural) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (młnural) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor biskorki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (młnural) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor biskorki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Szynkowa dębowa drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobiona 25 g Mieszanki odżywcze: E: 390,77 kcal; B: 16,35 g; T: 11,33 g; Kw. tł. nasy.: 3,61 g; W: 58,40 g; Włym cukry: 2,12 g; B: 5,06 g; Sol: 2,27 g; WW: 5,30 Por; Ener: z B: 3,63 %; Ener: z T: 11,83 %; Ener: z BI: 0,56 %; K: 222,01 mg.	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszemno-żyrni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Mieso drożdżowe gotowane z udzca kurczaka 15 g Kalaifor gotowany (bez soli)* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszemno-żyrni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (młnural) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor biskorki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszemno-żyrni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (młnural) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor biskorki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszemno-żyrni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (młnural) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor biskorki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszemno-żyrni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (młnural) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor biskorki 80 g
Kolacja												
Mieszanki odżywcze: E: 510,04 kcal; B: 24,58 g; T: 15,33 g; Kw. tł. nasy.: 3,54 g; W: 71,81 g; Włym cukry: 5,62 g; B: 6,72 g; Sol: 2,44 g; WW: 6,53 Por; Ener: z B: 3,81 %; Ener: z T: 10,08 %; Ener: z BI: 0,52 %; K: 548,35 mg.	Mieszanki odżywcze: E: 510,04 kcal; B: 24,58 g; T: 15,33 g; Kw. tł. nasy.: 3,54 g; W: 71,81 g; Włym cukry: 5,62 g; B: 6,72 g; Sol: 2,44 g; WW: 6,53 Por; Ener: z B: 4,46 %; Ener: z T: 11,80 %; Ener: z BI: 0,61 %; K: 548,35 mg.	Mieszanki odżywcze: E: 503,79 kcal; B: 24,62 g; T: 15,24 g; Kw. tł. nasy.: 3,52 g; W: 69,91 g; Włym cukry: 3,29 g; B: 6,11 g; Sol: 3,83 g; WW: 6,36 Por; Ener: z B: 4,60 %; Ener: z T: 11,92 %; Ener: z BI: 0,64 %; Ener: z BI: 0,57 %; K: 392,28 mg.	Mieszanki odżywcze: E: 503,79 kcal; B: 24,62 g; T: 15,24 g; Kw. tł. nasy.: 3,52 g; W: 69,91 g; Włym cukry: 3,29 g; B: 6,11 g; Sol: 3,83 g; WW: 6,36 Por; Ener: z B: 4,34 %; Ener: z T: 10,60 %; Ener: z BI: 0,51 %; K: 392,28 mg.	Mieszanki odżywcze: E: 304,52 kcal; B: 18,55 g; T: 10,47 g; Kw. tł. nasy.: 1,95 g; W: 36,02 g; Włym cukry: 4,52 g; B: 4,57 g; Sol: 1,38 g; WW: 3,15 Por; Ener: z B: 3,59 %; Ener: z T: 7,36 %; Ener: z BI: 0,54 %; K: 399,51 mg.	Mieszanki odżywcze: E: 421,68 kcal; B: 22,29 g; T: 14,96 g; Kw. tł. nasy.: 3,40 g; W: 51,63 g; Włym cukry: 5,38 g; B: 4,26 g; Sol: 1,30 g; WW: 4,73 Por; Ener: z B: 3,66 %; Ener: z T: 7,14 %; Ener: z BI: 0,32 %; K: 475,71 mg.	Mieszanki odżywcze: E: 421,68 kcal; B: 22,29 g; T: 14,96 g; Kw. tł. nasy.: 3,40 g; W: 51,63 g; Włym cukry: 5,38 g; B: 4,26 g; Sol: 1,30 g; WW: 4,73 Por; Ener: z B: 3,66 %; Ener: z T: 7,14 %; Ener: z BI: 0,35 %; K: 475,71 mg.	Mieszanki odżywcze: E: 421,68 kcal; B: 22,29 g; T: 14,96 g; Kw. tł. nasy.: 3,40 g; W: 51,63 g; Włym cukry: 5,38 g; B: 4,26 g; Sol: 1,30 g; WW: 4,73 Por; Ener: z B: 3,66 %; Ener: z T: 7,14 %; Ener: z BI: 0,35 %; K: 475,71 mg.	Mieszanki odżywcze: E: 457,58 kcal; B: 21,28 g; T: 15,07 g; Kw. tł. nasy.: 2,98 g; W: 61,72 g; Włym cukry: 4,36 g; B: 6,06 g; Sol: 2,13 g; WW: 5,57 Por; Ener: z B: 4,83 %; Ener: z T: 12,65 %; Ener: z BI: 0,69 %; K: 389,09 mg.	Mieszanki odżywcze: E: 457,58 kcal; B: 21,28 g; T: 15,07 g; Kw. tł. nasy.: 2,98 g; W: 61,72 g; Włym cukry: 4,36 g; B: 6,06 g; Sol: 2,13 g; WW: 5,57 Por; Ener: z B: 4,83 %; Ener: z T: 12,22 %; Ener: z BI: 0,66 %; K: 389,09 mg.			
PN												
E: 2582,54 kcal; B: 108,06 g; T: 70,42 g; Kw. tł. nasy.: 25,32 g; W: 394,72 g; Włym cukry: 97,24 g; B: 32,80 g; Sol: 7,51 g; WW: 36,37 Por; Ener: z B: 16,74 %; Ener: z T: 24,54 %; Ener: z BI: 2,54 %; K: 3838,37 mg.	E: 2206,02 kcal; B: 104,66 g; T: 60,34 g; Kw. tł. nasy.: 18,47 g; W: 327,74 g; Włym cukry: 77,96 g; B: 33,82 g; Sol: 8,34 g; WW: 29,51 Por; Ener: z B: 18,98 %; Ener: z T: 53,29 %; Ener: z BI: 24,62 %; Ener: z BI: 3,07 %; K: 4168,78 mg.	E: 2140,87 kcal; B: 106,41 g; T: 56,76 g; Kw. tł. nasy.: 17,66 g; W: 317,99 g; Włym cukry: 41,28 g; B: 33,29 g; Sol: 9,95 g; WW: 28,55 Por; Ener: z B: 19,88 %; Ener: z T: 53,19 %; Ener: z BI: 23,86 %; Ener: z BI: 3,11 %; K: 3779,09 mg.	E: 2407,36 kcal; B: 117,08 g; T: 57,69 g; Kw. tł. nasy.: 22,93 g; W: 350,82 g; Włym cukry: 41,38 g; B: 36,65 g; Sol: 10,85 g; WW: 31,52 Por; Ener: z B: 19,45 %; Ener: z T: 52,20 %; Ener: z BI: 25,30 %; Ener: z BI: 3,05 %; K: 3873,27 mg.	E: 1708,24 kcal; B: 86,28 g; T: 41,38 g; Kw. tł. nasy.: 11,48 g; W: 262,37 g; Włym cukry: 56,58 g; B: 30,83 g; Sol: 6,99 g; WW: 23,24 Por; Ener: z B: 20,20 %; Ener: z T: 54,22 %; Ener: z BI: 21,80 %; Ener: z BI: 3,61 %; K: 3690,65 mg.	E: 2655,11 kcal; B: 126,36 g; T: 78,39 g; Kw. tł. nasy.: 25,79 g; W: 377,73 g; Włym cukry: 88,33 g; B: 33,44 g; Sol: 8,99 g; WW: 34,64 Por; Ener: z B: 19,04 %; Ener: z T: 51,87 %; Ener: z BI: 26,57 %; Ener: z BI: 2,52 %; K: 4555,24 mg.	E: 2445,19 kcal; B: 125,31 g; T: 73,34 g; Kw. tł. nasy.: 24,00 g; W: 332,02 g; Włym cukry: 86,96 g; B: 23,28 g; Sol: 8,24 g; WW: 31,05 Por; Ener: z B: 20,50 %; Ener: z T: 50,51 %; Ener: z T: 26,99 %; Ener: z BI: 1,90 %; K: 4152,42 mg.	E: 1804,09 kcal; B: 70,96 g; T: 44,81 g; Kw. tł. nasy.: 9,47 g; W: 296,28 g; Włym cukry: 53,64 g; B: 33,86 g; Sol: 5,79 g; WW: 26,19 Por; Ener: z B: 15,73 %; Ener: z T: 58,18 %; Ener: z T: 22,36 %; Ener: z BI: 3,75 %; K: 3156,72 mg.	E: 1760,31 kcal; B: 78,10 g; T: 45,78 g; Kw. tł. nasy.: 9,73 g; W: 275,73 g; Włym cukry: 56,79 g; B: 34,31 g; Sol: 7,33 g; WW: 24,17 Por; Ener: z B: 17,75 %; Ener: z T: 54,86 %; Ener: z T: 23,41 %; Ener: z BI: 3,90 %; K: 3204,06 mg.	E: 1822,35 kcal; B: 83,26 g; T: 48,75 g; Kw. tł. nasy.: 8,82 g; W: 279,20 g; Włym cukry: 36,66 g; B: 34,25 g; Sol: 7,46 g; WW: 24,52 Por; Ener: z B: 18,28 %; Ener: z T: 53,77 %; Ener: z T: 24,08 %; Ener: z BI: 3,76 %; K: 3215,70 mg.			

2023-10-16 poniedziałek	
II ŚN	Śniadanie
Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) <b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 76,80 kcal; B: 2,40 g; T: 0,94 g; Kw: tł. nasy.: 0,00 g; W: 14,40 g; W: tym cukry: 0,00 g; BI: 0,00 g; Sol: 0,00 g; WW: 1,44 Por; Ener: z B: 0,64 %; Ener: z W: 3,82 %; Ener: z T: 0,56 %; Ener: z BI: 0,00 %; K: 0,00 mg;	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Polewica wiśniowa wędkonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona pażona 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> ) Pomidor b/śko/ki 40 g <b>Wskazniki odżywcze:</b> E: 389,97 kcal; B: 17,50 g; T: 10,21 g; Kw: tł. nasy.: 4,29 g; W: 58,37 g; W tym cukry: 18,60 g; BI: 2,46 g; Sol: 1,45 g; WW: 3,63 Por; Ener: z B: 4,64 %; Ener: z W: 14,82 %; Ener: z T: 6,09 %; Ener: z BI: 0,33 %; K: 467,80 mg;

**NAPRZÓD CATERING** SP. Z O.O.  
ul. Traktorowa 12A lok. 301, 91-204 Łódź  
NIP 6772396589 REGON 363712430  
KRS 000001008

OM- Dzieci 1-3 lat

Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 200 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL,\_)  
Pierogi z serem - chłodzone 150 g (GLU,PSZ,JAJ,MLE,\_)  
Polewka truskawkowa 50 g (MLE,\_)  
Jogurt naturalny 150 g (MLE,\_)  
Kompot z aronii i czarnej porzeczki\* z/c 250 ml

2023-10-16 poniedziałek  
Obiad

**Wskazniki odżywcze:**  
E: 644,10 kcal; B: 28,06 g; T: 11,98 g; Kw: 8 g; nasy.: 4,16 g; W: 105,40 g; W btm cukry: 3,11 g; Bt: 7,52 g; Sol: 0,58 g; WW: 9,72 Por; Ener: z B: 7,44 %; Ener: z W: 25,94 %; Ener: z T: 7,15 %; Ener: z Bt: 1,00 %; K: 911,96 mg;

Banan 150 g  
**Wskazniki odżywcze:**  
E: 145,50 kcal; B: 1,50 g; T: 0,45 g; Kw: 8 g; nasy.: 0,17 g; W: 35,25 g; W btm cukry: 28,80 g; Bt: 2,55 g; Sol: 0,00 g; WW: 3,30 Por; Ener: z B: 0,40 %; Ener: z W: 8,67 %; Ener: z T: 0,27 %; Ener: z Bt: 0,34 %; K: 592,50 mg;

MILITARYNIA  
Województwo Mazowieckie  
ul. ...  
02-001 ...



OM- Dzieci 1-3 lat

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Butka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> )
Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> )
Pasta z ryby gotowanej (miunna) z warzywami* 30 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> )
Pomidor b/kości 40 g

Kolacja

**Wskazniki odżywcze:**  
E: 253,09 kcal; B: 9,28 g; T: 6,53 g; Kw. tł. nasy.: 1,66 g; W: 40,37 g; W tym cukry: 10,91 g; Bł.: 1,97 g; Sól: 0,66 g; WW: 3,89 Por; Ener. z WW: 2,46 %; Ener. z T: 10,18 %; Ener. z Bł.: 0,26 %; K: 220,78 mg;

PN

E: 1509,46 kcal; B: 58,74 g; T: 30,12 g; Kw. tł. nasy.: 10,27 g; W: 253,79 g; W tym cukry: 89,41 g; Bł.: 14,50 g; Sól: 2,69 g; WW: 23,94 Por; Ener. z B: 15,57 %; Ener. z W: 63,41 %; Ener. z T: 17,96 %; Ener. z Bł.: 1,92 %; K: 2193,04 mg;

2023-10-16 poniedziałek

**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,
- S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- FUB - Fubin 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 JE CZ - 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,
- S01 - 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,