

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. soku żoiad Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żoiad Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II
Śniadanie									
<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ) (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni PSZ, GLU ZYT,) 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 100 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 20 g Śliwka szt. 2 szt Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Wskaźniki odżywcze: E: 1037,42 kcal; B: 47,53 g; T: 25,71 g; Kw. tł. nasy.: 10,81 g; W: 157,88 g; W tym cukry: 61,47 g; Bł.: 9,00 g; WW: 14,95 Por.</p>									
<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 731,02 kcal; B: 35,42 g; T: 19,83 g; Kw. tł. nasy.: 7,29 g; W: 106,29 g; W tym cukry: 33,64 g; Bł.: 7,46 g; WW: 9,91 Por.</p>									
<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Ryż na mleku 400 ml (MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 936,50 kcal; B: 44,46 g; T: 24,86 g; Kw. tł. nasy.: 10,49 g; W: 135,71 g; W tym cukry: 56,13 g; Bł.: 5,17 g; WW: 13,14 Por.</p>									
<p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 90,00 kcal; B: 5,40 g; T: 2,25 g; Kw. tł. nasy.: 1,32 g; W: 12,30 g; W tym cukry: 8,25 g; Bł.: 0,45 g; WW: 1,20 Por.</p>									
<p>Kanapka z szynką (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOL, MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 217,05 kcal; B: 7,01 g; T: 8,25 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; W: 29,31 g; W tym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; WW: 2,86 Por.</p>									
<p>Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL, MLE) Wskaźniki odżywcze: E: 217,85 kcal; B: 7,08 g; T: 8,26 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; W: 29,46 g; W tym cukry: 0,70 g; Bł.: 0,97 g; WW: 2,87 Por.</p>									

2023-10-20 piątek

II ŚN

Jadłospisy w dniu 2023-10-20 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

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 Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołą. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II
Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki () 180 g Suroówka z kapuśki kiszonej z olejem () 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ryżem* () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki () 180 g Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki () 180 g Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL.)	Wielowarzynna z ryżem* () 400 ml (MLE, SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki () 180 g Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki () 180 g Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL.)	Wielowarzynna z ryżem* () 400 ml (MLE, SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki () 180 g Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki () 180 g Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL.)	Wielowarzynna z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki () 180 g Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki () 180 g Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL.)	Wielowarzynna z ryżem* () 400 ml (MLE, SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki () 180 g Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL.)
Wskaźniki odżywczego: E: 841,81 kcal; B: 35,03 g; T: 26,89 g; Kw. tł. nasy.: 2,45 g; W: 120,53 g; W tym cukry: 21,21 g; Bt.: 13,62 g; WW: 10,68 Por.	Wskaźniki odżywczego: E: 688,91 kcal; B: 36,26 g; T: 12,39 g; Kw. tł. nasy.: 0,94 g; W: 115,07 g; W tym cukry: 28,02 g; Bt.: 14,37 g; WW: 10,08 Por.	Wskaźniki odżywczego: E: 706,16 kcal; B: 36,20 g; T: 12,81 g; Kw. tł. nasy.: 1,01 g; W: 118,82 g; W tym cukry: 27,49 g; Bt.: 15,02 g; WW: 10,40 Por.	Wskaźniki odżywczego: E: 736,94 kcal; B: 34,34 g; T: 12,30 g; Kw. tł. nasy.: 1,22 g; W: 129,56 g; W tym cukry: 28,32 g; Bt.: 14,82 g; WW: 11,48 Por.	Wskaźniki odżywczego: E: 706,16 kcal; B: 36,20 g; T: 12,81 g; Kw. tł. nasy.: 1,01 g; W: 118,82 g; W tym cukry: 27,49 g; Bt.: 15,02 g; WW: 10,40 Por.	Wskaźniki odżywczego: E: 736,94 kcal; B: 34,34 g; T: 12,30 g; Kw. tł. nasy.: 1,22 g; W: 129,56 g; W tym cukry: 28,32 g; Bt.: 14,82 g; WW: 11,48 Por.	Wskaźniki odżywczego: E: 706,16 kcal; B: 36,20 g; T: 12,81 g; Kw. tł. nasy.: 1,01 g; W: 118,82 g; W tym cukry: 27,49 g; Bt.: 15,02 g; WW: 10,40 Por.	Wskaźniki odżywczego: E: 719,94 kcal; B: 33,70 g; T: 11,10 g; Kw. tł. nasy.: 1,10 g; W: 128,65 g; W tym cukry: 27,83 g; Bt.: 14,82 g; WW: 11,39 Por.	Wskaźniki odżywczego: E: 706,16 kcal; B: 36,20 g; T: 12,81 g; Kw. tł. nasy.: 1,01 g; W: 118,82 g; W tym cukry: 27,49 g; Bt.: 15,02 g; WW: 10,40 Por.	Wskaźniki odżywczego: E: 736,94 kcal; B: 34,34 g; T: 12,30 g; Kw. tł. nasy.: 1,22 g; W: 129,56 g; W tym cukry: 28,32 g; Bt.: 14,82 g; WW: 11,48 Por.
Obiad									
PD									

2023-10-20 piątek

2023-10-20 piątek	
PN	Kolacja
<p>OM- I Podstawowa zestaw I</p> <p>E: 2394,82 kcal; B: 104,31 g; T: 74,63 g; Kw. tł. nasy.: 19,95 g; W: 338,09 g; W tym cukry: 83,42 g; Bt.: 27,23 g; WW: 31,05</p> <p>Por:</p>	<p>OM- I Podstawowa zestaw II</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni PSZ, GLU, ŻYT.) 96 g (GLU) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Papyryka konserwowa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 515,59 kcal; B: 21,75 g; T: 22,03 g; Kw. tł. nasy.: 6,99 g; W: 59,68 g; W tym cukry: 0,74 g; Bt.: 4,61 g; WW: 5,42</p> <p>Por:</p>
<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I</p> <p>E: 1863,50 kcal; B: 92,90 g; T: 45,31 g; Kw. tł. nasy.: 13,43 g; W: 282,96 g; W tym cukry: 70,80 g; Bt.: 24,87 g; WW: 25,91</p> <p>Por:</p>	<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni PSZ, GLU, ŻYT.) 96 g (GLU) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Papyryka konserwowa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 515,59 kcal; B: 21,75 g; T: 22,03 g; Kw. tł. nasy.: 6,99 g; W: 59,68 g; W tym cukry: 0,74 g; Bt.: 4,61 g; WW: 5,42</p> <p>Por:</p>
<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw I</p> <p>E: 2196,03 kcal; B: 103,54 g; T: 56,35 g; Kw. tł. nasy.: 18,00 g; W: 329,40 g; W tym cukry: 85,69 g; Bt.: 23,02 g; WW: 30,80</p> <p>Por:</p>	<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw II</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 336,32 kcal; B: 15,88 g; T: 10,42 g; Kw. tł. nasy.: 3,81 g; W: 45,55 g; W tym cukry: 1,42 g; Bt.: 1,94 g; WW: 4,40</p> <p>Por:</p>
<p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku zóład. Zestaw I</p> <p>E: 2194,19 kcal; B: 104,16 g; T: 57,03 g; Kw. tł. nasy.: 18,20 g; W: 327,93 g; W tym cukry: 87,37 g; Bt.: 25,32 g; WW: 30,40</p> <p>Por:</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żółta. Zestaw II</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 264,22 kcal; B: 15,77 g; T: 2,42 g; Kw. tł. nasy.: 1,01 g; W: 45,44 g; W tym cukry: 1,32 g; Bt.: 1,94 g; WW: 4,39</p> <p>Por:</p>
<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p> <p>E: 2050,79 kcal; B: 104,01 g; T: 41,04 g; Kw. tł. nasy.: 12,60 g; W: 327,86 g; W tym cukry: 87,22 g; Bt.: 25,39 g; WW: 30,39</p> <p>Por:</p>	<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 264,22 kcal; B: 15,77 g; T: 2,42 g; Kw. tł. nasy.: 1,01 g; W: 45,44 g; W tym cukry: 1,32 g; Bt.: 1,94 g; WW: 4,39</p> <p>Por:</p>
<p>OM- I Podstawowa zestaw I</p> <p>E: 2241,93 kcal; B: 105,54 g; T: 60,14 g; Kw. tł. nasy.: 18,74 g; W: 332,63 g; W tym cukry: 90,23 g; Bt.: 27,98 g; WW: 30,46</p> <p>Por:</p>	<p>OM- I Podstawowa zestaw II</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni PSZ, GLU, ŻYT.) 96 g (GLU) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Papyryka konserwowa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 515,59 kcal; B: 21,75 g; T: 22,03 g; Kw. tł. nasy.: 6,99 g; W: 59,68 g; W tym cukry: 0,74 g; Bt.: 4,61 g; WW: 5,42</p> <p>Por:</p>
<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I</p> <p>E: 1863,50 kcal; B: 92,90 g; T: 45,31 g; Kw. tł. nasy.: 13,43 g; W: 282,96 g; W tym cukry: 70,80 g; Bt.: 24,87 g; WW: 25,91</p> <p>Por:</p>	<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni PSZ, GLU, ŻYT.) 96 g (GLU) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Papyryka konserwowa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 515,59 kcal; B: 21,75 g; T: 22,03 g; Kw. tł. nasy.: 6,99 g; W: 59,68 g; W tym cukry: 0,74 g; Bt.: 4,61 g; WW: 5,42</p> <p>Por:</p>
<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw I</p> <p>E: 2196,03 kcal; B: 103,54 g; T: 56,35 g; Kw. tł. nasy.: 18,00 g; W: 329,40 g; W tym cukry: 85,69 g; Bt.: 23,02 g; WW: 30,80</p> <p>Por:</p>	<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw II</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 336,32 kcal; B: 15,88 g; T: 10,42 g; Kw. tł. nasy.: 3,81 g; W: 45,55 g; W tym cukry: 1,42 g; Bt.: 1,94 g; WW: 4,40</p> <p>Por:</p>
<p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku zóład. Zestaw I</p> <p>E: 2194,19 kcal; B: 104,16 g; T: 57,03 g; Kw. tł. nasy.: 18,20 g; W: 327,93 g; W tym cukry: 87,37 g; Bt.: 25,32 g; WW: 30,40</p> <p>Por:</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żółta. Zestaw II</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 264,22 kcal; B: 15,77 g; T: 2,42 g; Kw. tł. nasy.: 1,01 g; W: 45,44 g; W tym cukry: 1,32 g; Bt.: 1,94 g; WW: 4,39</p> <p>Por:</p>
<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p> <p>E: 2050,79 kcal; B: 104,01 g; T: 41,04 g; Kw. tł. nasy.: 12,60 g; W: 327,86 g; W tym cukry: 87,22 g; Bt.: 25,39 g; WW: 30,39</p> <p>Por:</p>	<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 264,22 kcal; B: 15,77 g; T: 2,42 g; Kw. tł. nasy.: 1,01 g; W: 45,44 g; W tym cukry: 1,32 g; Bt.: 1,94 g; WW: 4,39</p> <p>Por:</p>

NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.

ul. Traktorowa 126 lok. 301, 91-204 Łódź

NIP 6772398589 REGON 363712430

KRS 900001008

Wydrukował: Mulfina, Data i godzina wydruku: 2023-10-16 15:44:56

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 Ubożoenergetyczna	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
<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek homo. naturalny 100 g (MLE)</p> <p>Dziam 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 1001,26 kcal; B: 44,22 g; T: 25,69 g; Kw. tł. nasy.: 10,77 g; W: 152,00 g; W tym cukry: 64,30 g; Bł.: 9,42 g; WW: 14,31 Por;</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 400 ml (MLE, GLU ZYT.)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek homo. naturalny 100 g (MLE)</p> <p>Sliwka szt. 2 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 802,87 kcal; B: 38,68 g; T: 19,99 g; Kw. tł. nasy.: 7,36 g; W: 121,20 g; W tym cukry: 28,15 g; Bł.: 8,41 g; WW: 11,33 Por;</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)</p> <p>Serek homo. naturalny 100 g (MLE)</p> <p>Jabłko 150 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p> <p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 898,56 kcal; B: 44,05 g; T: 17,65 g; Kw. tł. nasy.: 7,97 g; W: 144,33 g; W tym cukry: 56,80 g; Bł.: 9,26 g; WW: 13,56 Por;</p>	<p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek homo. naturalny 100 g (MLE)</p> <p>Jabłko 150 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 934,66 kcal; B: 45,07 g; T: 25,54 g; Kw. tł. nasy.: 10,69 g; W: 134,25 g; W tym cukry: 57,81 g; Bł.: 7,46 g; WW: 12,74 Por;</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek homo. naturalny 25 g (MLE)</p> <p>Buraczki gotowane (bez soli) 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 529,15 kcal; B: 18,38 g; T: 13,77 g; Kw. tł. nasy.: 5,22 g; W: 86,15 g; W tym cukry: 16,99 g; Bł.: 7,09 g; WW: 7,89 Por;</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 10 g</p> <p>Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonej kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.)</p> <p>Jabłko 150 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 559,33 kcal; B: 15,15 g; T: 11,97 g; Kw. tł. nasy.: 2,91 g; W: 102,48 g; W tym cukry: 17,36 g; Bł.: 10,19 g; WW: 9,19 Por;</p>	<p>Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 217,85 kcal; B: 7,08 g; T: 8,26 g; Kw. tł. nasy.: 2,69 g; W: 29,46 g; W tym cukry: 0,70 g; Bł.: 0,97 g; WW: 2,87 Por;</p>	<p>Kanapka z szynką i rzodkwi (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, rzodkiew 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 197,10 kcal; B: 7,09 g; T: 8,46 g; Kw. tł. nasy.: 4,05 g; W: 24,85 g; W tym cukry: 0,45 g; Bł.: 3,23 g; WW: 2,19 Por;</p>	
Śniadanie								
2023-10-20 piątek								

NS II

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 Ubogoenergetyczna	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
Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 180 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ryżem* () 400 ml (<u>MLE SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ JAJ RYB.</u>) Ziemniaki () 180 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 180 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ryżem brązowym* () 400 ml (<u>MLE SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ JAJ RYB.</u>) Ziemniaki () 180 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 180 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 706,16 kcal; B: 36,20 g; T: 12,81 g; Kw. tł. nasy.: 1,01 g; W: 118,82 g; W tym cukry: 27,49 g; Bł.: 15,02 g; WW: 10,40 Por.	Wielowarzywna z ryżem* () 400 ml (<u>MLE SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ JAJ RYB.</u>) Ziemniaki () 180 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ryżem* () 400 ml (<u>MLE SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 180 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 706,16 kcal; B: 36,20 g; T: 12,81 g; Kw. tł. nasy.: 1,01 g; W: 118,82 g; W tym cukry: 27,49 g; Bł.: 15,02 g; WW: 10,40 Por.	Krupnik jęczmienny (bez soi) () 400 ml (<u>MLE SEL, GLU JECZ.</u>) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 250 g (<u>MLE SEL, GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 664,25 kcal; B: 9,98 g; T: 9,67 g; Kw. tł. nasy.: 2,11 g; W: 142,87 g; W tym cukry: 32,03 g; Bł.: 16,99 g; WW: 12,71 Por.	Krupnik jęczmienny (bez młaka) () 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 180 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ryżem (bez młaka) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ JAJ RYB.</u>) Ziemniaki () 180 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml Wskaźniki odżywcze: E: 719,94 kcal; B: 33,70 g; T: 11,10 g; Kw. tł. nasy.: 1,10 g; W: 128,65 g; W tym cukry: 27,89 g; Bł.: 14,82 g; WW: 11,39 Por.
Obiad					Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Wskaźniki odżywcze: E: 90,00 kcal; B: 6,30 g; T: 3,00 g; Kw. tł. nasy.: 1,79 g; W: 9,30 g; W tym cukry: 6,30 g; Bł.: 0,00 g; WW: 0,90 Por.				
PD									

2023-10-20 platek

NAPRZÓD CATERING SP. Z O.O.
ul. Traktorowa 126 lok. 301, 91-204 Łódź
NIP 6772398589 REGON 363712430
KRS 0000401008

2023-10-20 piątek		Kolacja		PN							
OM- IX Łatwo strawna Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna Zestaw II	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogopenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Eliminacyjna Zestaw I	OM- XV Eliminacyjna Zestaw II		
<p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody, 50 g (SOL MLE) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 424,68 kcal; B: 18,16 g; T: 10,79 g; Kw. tł. nasy.: 3,95 g; W: 65,73 g; W tym cukry: 1,67 g; Bł.: 4,40 g; WW: 6,17 Por.</p>		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ GLU ZYT.) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody, 50 g (SOL MLE) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 300,22 kcal; B: 14,86 g; T: 2,53 g; Kw. tł. nasy.: 1,09 g; W: 55,64 g; W tym cukry: 0,41 g; Bł.: 3,74 g; WW: 5,22 Por.</p>		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ GLU ZYT.) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody, 50 g (SOL MLE) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki 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; WW: 2,93 Por.</p>		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody, 50 g (SOL MLE) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 336,32 kcal; B: 15,88 g; T: 10,42 g; Kw. tł. nasy.: 3,81 g; W: 45,55 g; W tym cukry: 1,42 g; Bł.: 1,94 g; WW: 4,40 Por.</p>		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 324,34 kcal; B: 6,54 g; T: 9,32 g; Kw. tł. nasy.: 3,10 g; W: 55,33 g; W tym cukry: 0,51 g; Bł.: 3,74 g; WW: 5,17 Por.</p>		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mączna o zaw. 80% # 10 g Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody, 50 g (SOL MLE) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 372,22 kcal; B: 14,86 g; T: 10,53 g; Kw. tł. nasy.: 3,39 g; W: 55,64 g; W tym cukry: 0,41 g; Bł.: 3,74 g; WW: 5,22 Por.</p>	
<p>Kanapka z twarogiem i ogórkiem kiszonym (chleb razowy 50g, margaryna 5g, twaróg 30g, ogórek kiszony) 1 szt (GLU PSZ MLE)</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 190,85 kcal; B: 10,10 g; T: 6,17 g; Kw. tł. nasy.: 2,39 g; W: 25,21 g; W tym cukry: 1,16 g; Bł.: 2,93 g; WW: 2,25 Por.</p>		<p>Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twaróg 30g) 1 szt (GLU PSZ MLE)</p> <p>Wskaźniki 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; WW: 2,93 Por.</p>		<p>Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twaróg 30g) 1 szt (GLU PSZ MLE)</p> <p>Wskaźniki 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; WW: 2,93 Por.</p>		<p>Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twaróg 30g) 1 szt (GLU PSZ MLE)</p> <p>Wskaźniki 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; WW: 2,93 Por.</p>		<p>Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twaróg 30g) 1 szt (GLU PSZ MLE)</p> <p>Wskaźniki 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; WW: 2,93 Por.</p>		<p>Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twaróg 30g) 1 szt (GLU PSZ MLE)</p> <p>Wskaźniki 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; WW: 2,93 Por.</p>	
<p>E: 2132,10 kcal; B: 98,58 g; T: 49,29 g; Kw. tł. nasy.: 15,73 g; W: 336,56 g; W tym cukry: 93,46 g; Bł.: 28,84 g; WW: 30,89 Por.</p>	<p>E: 2162,88 kcal; B: 96,72 g; T: 48,78 g; Kw. tł. nasy.: 15,95 g; W: 347,29 g; W tym cukry: 94,29 g; Bł.: 28,64 g; WW: 31,97 Por.</p>	<p>E: 2273,79 kcal; B: 110,23 g; T: 58,19 g; Kw. tł. nasy.: 18,76 g; W: 343,83 g; W tym cukry: 46,95 g; Bł.: 33,99 g; WW: 31,14 Por.</p>	<p>E: 2302,36 kcal; B: 108,48 g; T: 57,95 g; Kw. tł. nasy.: 19,05 g; W: 354,11 g; W tym cukry: 47,92 g; Bł.: 35,17 g; WW: 32,03 Por.</p>	<p>E: 1904,94 kcal; B: 95,11 g; T: 32,99 g; Kw. tł. nasy.: 10,07 g; W: 318,79 g; W tym cukry: 84,70 g; Bł.: 28,02 g; WW: 29,18 Por.</p>	<p>E: 2498,04 kcal; B: 120,53 g; T: 66,14 g; Kw. tł. nasy.: 22,37 g; W: 367,40 g; W tym cukry: 95,33 g; Bł.: 26,29 g; WW: 34,24 Por.</p>	<p>E: 2528,82 kcal; B: 118,67 g; T: 65,62 g; Kw. tł. nasy.: 22,58 g; W: 378,14 g; W tym cukry: 96,16 g; Bł.: 26,09 g; WW: 35,32 Por.</p>	<p>E: 1517,74 kcal; B: 34,90 g; T: 32,77 g; Kw. tł. nasy.: 10,43 g; W: 284,36 g; W tym cukry: 49,52 g; Bł.: 27,76 g; WW: 25,77 Por.</p>	<p>E: 1620,72 kcal; B: 65,57 g; T: 34,12 g; Kw. tł. nasy.: 7,20 g; W: 276,03 g; W tym cukry: 44,77 g; Bł.: 28,95 g; WW: 24,72 Por.</p>	<p>E: 1651,49 kcal; B: 63,71 g; T: 33,60 g; Kw. tł. nasy.: 7,41 g; W: 286,77 g; W tym cukry: 45,60 g; Bł.: 28,75 g; WW: 25,80 Por.</p>		

OM- Dzieci 1-3 lat	
	2023-10-20 piątek
	Śniadanie
	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Platki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g
	Wskazniki odżywcze: E: 564,25 kcal; B: 20,08 g; T: 12,68 g; Kw. tł. nasy.: 5,50 g; W: 94,79 g; W tym cukry: 47,47 g; Bł.: 5,61 g; WW: 8,95 Por;
	Galaretką o smaku pomarańczowym 200 g
	Wskazniki odżywcze: E: 130,33 kcal; B: 2,97 g; T: 0,00 g; Kw. tł. nasy.: 0,00 g; W: 29,00 g; W tym cukry: 0,00 g; Bł.: 0,00 g; WW: 2,91 Por;

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

OM- Dzieci 1-3 lat

	Mielowarzywna z ryzem* () 200 ml (MILE SEL.) Ziemiaki () 90 g Ryba pieczona (Mitrna) 50 g (RYB.)) Warzywa po grecku 100 g (GLUPSZ SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
2023-10-20 piątek Obiad	Mskażniki odzywczce: E: 363,22 kcal; B: 18,20 g; T: 6,21 g; Kw. tł. nasy.: 0,47 g; W: 62,33 g; W tym cukry: 18,36 g; Bt.: 7,62 g; WW: 5,48 Por. Banan 150 g Mskażniki odzywczce: E: 145,50 kcal; B: 1,50 g; T: 0,45 g; Kw. tł. nasy.: 0,17 g; W: 35,25 g; W tym cukry: 28,80 g; Bt.: 2,55 g; WW: 3,30 Por.
PD	

KUCHNIA
 MIASTO OSTRÓW MAZOWIECKA
 UL. JANA PAWŁA II 10
 25-100 OSTRÓW MAZOWIECKA

2023-10-20 piątek	
PN	Kolacja
	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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Salaeta zielona 10 g
	Wskazniki odzywczce: E: 256.72 Kcal: B: 8.77 g; T: 7.84 g; Kw. tł nasy.: 2.53 g; W: 38.44 g; W tym cukry: 9.58 g; Bt.: 1.10 g; WW: 3.73 Por;
	E: 1460.02 kcal; B: 51.52 g; T: 27.18 g; Kw. tł. nasy.: 8.67 g; W: 259.81 g; W tym cukry: 104.21 g; Bt.: 16.88 g; WW: 24.35 Por;

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

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 laktazą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, 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 OM - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JECZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odz.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółemwg 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,

MM - w