

		OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do żywienia przez sondę	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I
2023-10-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, </u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE, </u>) Dżem 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>)		Sonda / płynna śn. 500 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ, </u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, </u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE, </u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Sonda mleczna! 500 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE, </u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB, </u>) Ziemniaki () 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB, </u>) Ziemniaki () 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / płynna ob. 600 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, </u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB, </u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	PD			Sonda ziemniaczana 500 g (<u>JAJ, MLE, SEL, </u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, </u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		Sonda mięsna! 500 g (<u>JAJ, SEL, </u>)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ, </u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, </u>) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (<u>GLU PSZ, </u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN				
		E: 2118.69 kcal; B: 106.57 g; T: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; W: 301.64 g; W tym cukry: 69.77 g; Bł.: 25.21 g; Sól: 6.45 g;	E: 2080.49 kcal; B: 108.80 g; T: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; W: 300.80 g; W tym cukry: 69.27 g; Bł.: 24.97 g; Sól: 6.51 g;	E: 2536.33 kcal; B: 133.24 g; T: 114.14 g; Kw. tł. nasy.: 40.31 g; W: 254.11 g; W tym cukry: 106.63 g; Bł.: 20.31 g; Sól: 2.87 g;	E: 1961.01 kcal; B: 100.08 g; T: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; W: 278.21 g; W tym cukry: 70.52 g; Bł.: 23.03 g; Sól: 4.45 g;

	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 żoład. Zestaw I	
2023-10-27 piątek	Sniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>)			
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>) Kanapka z szynką (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)			
	Obiad	Szpinakowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	PD				
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml			
PN					
	E: 1922.81 kcal; B: 102.31 g; T: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; W: 277.37 g; W tym cukry: 70.02 g; Bł.: 22.79 g; Sól: 4.51 g;	E: 2187.14 kcal; B: 106.66 g; T: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; W: 310.73 g; W tym cukry: 71.79 g; Bł.: 23.93 g; Sól: 5.52 g;	E: 2148.94 kcal; B: 108.89 g; T: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; W: 309.89 g; W tym cukry: 71.29 g; Bł.: 23.69 g; Sól: 5.58 g;	E: 2187.14 kcal; B: 106.66 g; T: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; W: 310.73 g; W tym cukry: 71.79 g; Bł.: 23.93 g; Sól: 5.52 g;	

	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoła. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna	
2023-10-27 piątek	Sniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	
	II ŚN	Kanapka z szynką (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)			
	Obiad	Szpinakowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	PD				
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Buraczki oprószane () 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Buraczki oprószane () 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Buraczki oprószane () 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	PN				
	E: 2148.94 kcal; B: 108.89 g; T: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; W: 309.89 g; W tym cukry: 71.29 g; Bł.: 23.69 g; Sól: 5.58 g;	E: 2042.94 kcal; B: 106.44 g; T: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; W: 310.51 g; W tym cukry: 71.59 g; Bł.: 23.93 g; Sól: 5.48 g;	E: 2004.74 kcal; B: 108.67 g; T: 41.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 309.67 g; W tym cukry: 71.09 g; Bł.: 23.69 g; Sól: 5.54 g;	E: 2094.45 kcal; B: 101.03 g; T: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; W: 311.80 g; W tym cukry: 70.48 g; Bł.: 27.29 g; Sól: 6.41 g;	

	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	
2023-10-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, </u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE, </u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>)		Płatki żytnie na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, </u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, </u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE, </u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE, </u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>)
	II ŚN	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>)			
	Obiad	Szpinakowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB, </u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem brązowym () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB, </u>) Ziemniaki () 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB, </u>) Ziemniaki () 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB, </u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	PD				
	Kolacja	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, </u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószane () 80 g (<u>GLU PSZ, </u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószane () 80 g (<u>GLU PSZ, </u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	PN	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, </u>)			
	E: 2056.25 kcal; B: 103.26 g; T: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; W: 310.96 g; W tym cukry: 69.98 g; Bł.: 27.05 g; Sól: 6.47 g;	E: 2367.63 kcal; B: 115.29 g; T: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; W: 355.06 g; W tym cukry: 56.69 g; Bł.: 36.80 g; Sól: 8.39 g;	E: 2326.62 kcal; B: 117.46 g; T: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; W: 353.09 g; W tym cukry: 55.72 g; Bł.: 35.90 g; Sól: 8.43 g;	E: 1659.26 kcal; B: 84.35 g; T: 29.33 g; Kw. tł. nasy.: 7.89 g; W: 274.82 g; W tym cukry: 52.10 g; Bł.: 26.22 g; Sól: 5.95 g;	

		OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Eliminacyjna Zestaw I
2023-10-27 piątek	Sniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, _</u>) Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)		Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>)
	II ŚN	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>)			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB, _</u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB, _</u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Pyzy ziemniaczane* (bez soli) 300 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB, _</u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)			
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószane () 80 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószane (bez soli) () 80 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószane () 80 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Kanapka z szynką (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>)			
		E: 2562.04 kcal; B: 129.26 g; T: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; W: 351.81 g; W tym cukry: 80.76 g; Bł.: 25.01 g; Sól: 6.84 g;	E: 2523.84 kcal; B: 131.49 g; T: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; W: 350.97 g; W tym cukry: 80.26 g; Bł.: 24.77 g; Sól: 6.90 g;	E: 1798.54 kcal; B: 40.53 g; T: 37.21 g; Kw. tł. nasy.: 8.10 g; W: 332.61 g; W tym cukry: 62.95 g; Bł.: 23.62 g; Sól: 5.87 g;	E: 1658.99 kcal; B: 70.90 g; T: 40.51 g; Kw. tł. nasy.: 7.81 g; W: 263.50 g; W tym cukry: 34.96 g; Bł.: 27.40 g; Sól: 5.54 g;

	OM- XV Eliminacyjna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata	OM- Położnicza Zestaw I	
2023-10-27 piątek	Sniadanie	Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki żytnie na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Banan 150 g		Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 90 g Ryba pieczona (Miruna) 50 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem brązowym () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószane () 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 30 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószane () 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószane () 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN				Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		E: 1603.79 kcal; B: 72.49 g; T: 34.38 g; Kw. tł. nasy.: 7.35 g; W: 261.75 g; W tym cukry: 33.97 g; Bł.: 27.16 g; Sól: 5.58 g;	E: 1326.30 kcal; B: 49.83 g; T: 30.71 g; Kw. tł. nasy.: 9.42 g; W: 219.94 g; W tym cukry: 89.47 g; Bł.: 15.58 g; Sól: 2.60 g;	E: 1936.04 kcal; B: 102.14 g; T: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; W: 281.42 g; W tym cukry: 71.14 g; Bł.: 23.03 g; Sól: 4.51 g;	E: 2367.63 kcal; B: 115.29 g; T: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; W: 355.06 g; W tym cukry: 56.69 g; Bł.: 36.80 g; Sól: 8.39 g;

		OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II	OM- Specjalna
2023-10-27 piątek	Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml			Płatki żytnie na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)			
	Obiad	Szpinakowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem brązowym () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem brązowym () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	PD				
	Kolacja	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml			Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
		E: 2326.62 kcal; B: 117.46 g; T: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; W: 353.09 g; W tym cukry: 55.72 g; Bł.: 35.90 g; Sól: 8.43 g;	E: 2367.63 kcal; B: 115.29 g; T: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; W: 355.06 g; W tym cukry: 56.69 g; Bł.: 36.80 g; Sól: 8.39 g;	E: 2326.62 kcal; B: 117.46 g; T: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; W: 353.09 g; W tym cukry: 55.72 g; Bł.: 35.90 g; Sól: 8.43 g;	E: 1936.57 kcal; B: 101.96 g; T: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; W: 293.94 g; W tym cukry: 51.23 g; Bł.: 31.36 g; Sól: 6.35 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia wskaźników odż.:

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,

WW - WW,