

	OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do żywienia przez sondę	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	
Śniadanie	Platki pszenne 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>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g	Sonda / płynna śn. 500 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Platki pszenne 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>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki pszenne 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>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Brokuł gotowany* 80 g	Platki pszenne 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>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Brokuł gotowany* 80 g	Platki pszenne 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>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Brokuł gotowany* 80 g	Platki pszenne 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>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Brokuł gotowany* 80 g	Platki pszenne 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>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Brokuł gotowany* 80 g
	II ŚN		Sonda mleczna! 500 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)			Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarogek 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem. 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / płynna ob. 600 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>)	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml Ryż na sypko 170 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</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>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomidor 80 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny () 80 g (<u>RYB,</u>)	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>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny () 80 g (<u>RYB,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny () 80 g (<u>RYB,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny () 80 g (<u>RYB,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kaliafor gotowany * 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g		
	PN							
	E: 2263.80 kcal; B: 86.10 g; T: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; W: 356.69 g; W tym cukry: 73.45 g; Bł.: 30.03 g; α: Sól: 8.49 g	E: 1950.41 kcal; B: 71.15 g; T: 53.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; W: 310.99 g; W tym cukry: 42.29 g; Bł.: 29.75 g; α: Sól: 8.44 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; α: Sól: 2.87 g	E: 2091.80 kcal; B: 79.77 g; T: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; W: 326.62 g; W tym cukry: 74.48 g; Bł.: 26.80 g; α: Sól: 5.60 g	E: 2090.54 kcal; B: 89.02 g; T: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; W: 318.66 g; W tym cukry: 73.67 g; Bł.: 25.95 g; α: Sól: 6.01 g	E: 2052.98 kcal; B: 93.32 g; T: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; W: 294.70 g; W tym cukry: 41.70 g; Bł.: 27.01 g; α: Sól: 7.44 g	E: 2055.49 kcal; B: 83.72 g; T: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; W: 301.78 g; W tym cukry: 45.38 g; Bł.: 28.42 g; α: Sól: 7.04 g	

<nazwa jednostki> <ulica> **Jadłospisy w dniu 2023-10-30 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA**

	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz. soku żoład. Zestaw I	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz. soku żoład. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	
Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Brokuł gotowany* 80 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Brokuł gotowany* 80 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Brokuł gotowany* 80 g	Płatki pszenne 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Brokuł gotowany* 80 g	Płatki pszenne 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml			
	II ŚN	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarozek 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)					Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 50g, margaryna 5g, twarozek 30g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
2023-10-30 poniedziałek Obiad	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml Ryż na sypko 170 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB,</u>) Pomidor b/skórki 80 g 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomidor 80 g		
	PN						Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>)	
	E: 2088.02 kcal; B: 91.57 g; T: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; W: 311.80 g; W tym cukry: 45.34 g; Bł.: 28.52 a; Sól: 6.38 a;	E: 2090.53 kcal; B: 81.98 g; T: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; W: 318.88 g; W tym cukry: 49.02 g; Bł.: 29.93 a; Sól: 5.97 a;	E: 1730.77 kcal; B: 81.35 g; T: 37.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; W: 281.56 g; W tym cukry: 43.53 g; Bł.: 27.62 a; Sól: 5.85 a;	E: 1733.28 kcal; B: 71.76 g; T: 38.47 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; W: 288.64 g; W tym cukry: 47.21 g; Bł.: 29.03 a; Sól: 5.44 a;	E: 1964.41 kcal; B: 72.82 g; T: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; W: 313.79 g; W tym cukry: 42.56 g; Bł.: 31.01 a; Sól: 7.27 a;	E: 1963.04 kcal; B: 82.06 g; T: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; W: 305.81 g; W tym cukry: 41.74 g; Bł.: 30.14 a; Sól: 7.67 a;	E: 2394.78 kcal; B: 100.57 g; T: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; W: 367.50 g; W tym cukry: 43.42 g; Bł.: 34.88 a; Sól: 10.70 a;	

	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	
2023-10-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Brokuł gotowany* 80 g	Płatki pszenne 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Brokuł gotowany* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne 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 50 g Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		
	II ŚN	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 50g, margaryna 5g, twarózek 30g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarózek 30g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)				
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml Ryż na sypko 170 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi ze szpinakiem * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomidor 80 g			
	PN	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)				
	E: 2404.79 kcal; B: 92.28 g; T: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; W: 375.33 g; W tym cukry: 46.73 g; Bł.: 37.99 α; Sól: 10.22 α;	E: 1545.21 kcal; B: 59.70 g; T: 36.70 g; Kw. tł. nasy.: 9.12 g; W: 257.31 g; W tym cukry: 32.31 g; Bł.: 27.32 α; Sól: 5.76 α;	E: 2516.03 kcal; B: 100.38 g; T: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; W: 375.10 g; W tym cukry: 61.64 g; Bł.: 30.42 α; Sól: 8.08 α;	E: 2514.66 kcal; B: 109.62 g; T: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; W: 367.12 g; W tym cukry: 60.82 g; Bł.: 29.55 α; Sól: 8.48 α;	E: 1749.27 kcal; B: 49.88 g; T: 35.29 g; Kw. tł. nasy.: 8.11 g; W: 318.72 g; W tym cukry: 46.29 g; Bł.: 35.92 α; Sól: 6.25 α;	E: 1769.32 kcal; B: 68.40 g; T: 45.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; W: 287.07 g; W tym cukry: 26.15 g; Bł.: 32.19 α; Sól: 7.19 α;	E: 1885.51 kcal; B: 67.57 g; T: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; W: 311.70 g; W tym cukry: 36.86 g; Bł.: 39.33 α; Sól: 7.64 α;	

	OM- Papkowata	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II	
2023-10-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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> Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,)</u> Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml				
	II ŚN	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 50g, margaryna 5g, twaróg 30g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>				
	Oblad	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml Ryż na sypko 170 g	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Ryż na sypko 170 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Ryż na sypko 170 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 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> Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB,)</u> Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomidor 80 g				
PN		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata (chleb razowy 50g, masło 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,)</u>	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata (chleb razowy 50g, masło 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,)</u>	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>	
	E: 1862.71 kcal; B: 81.21 g; T: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; W: 279.05 g; W tym cukry: 43.49 g; Bł.: 27.35 a; Sól: 5.87 a;	E: 2394.78 kcal; B: 100.57 g; T: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; W: 367.50 g; W tym cukry: 43.42 g; Bł.: 34.88 a; Sól: 10.70 a;	E: 2404.79 kcal; B: 92.28 g; T: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; W: 375.33 g; W tym cukry: 46.73 g; Bł.: 37.99 a; Sól: 10.22 a;	E: 2394.78 kcal; B: 100.57 g; T: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; W: 367.50 g; W tym cukry: 43.42 g; Bł.: 34.88 a; Sól: 10.70 a;	E: 2404.79 kcal; B: 92.28 g; T: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; W: 375.33 g; W tym cukry: 46.73 g; Bł.: 37.99 a; Sól: 10.22 a;	

<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,

