

	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	
2023-10-31 wtorek	Śniadanie		Makaron 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g 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>)	Makaron 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Makaron 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		
	II SN		Sonda mleczna! 500 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)			
Obiad		Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos meksykański 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos meksykański 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / płynna ob. 600 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g 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>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 250 g (<u>SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodk.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml			
PN								
		E: 2388.78 kcal; B: 115.64 g; T: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; W: 343.51 g; W tym cukry: 57.82 g; Bł.: 29.89 a; Sól: 7.56 a;	E: 2353.39 kcal; B: 117.13 g; T: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; W: 324.79 g; W tym cukry: 58.77 g; Bł.: 31.85 a; Sól: 7.13 a;	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 a; Sól: 2.87 a;	E: 2364.80 kcal; B: 108.13 g; T: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; W: 340.14 g; W tym cukry: 55.35 g; Bł.: 23.52 a; Sól: 6.15 a;	E: 2329.41 kcal; B: 109.62 g; T: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; W: 321.42 g; W tym cukry: 56.31 g; Bł.: 25.48 a; Sól: 5.71 a;	E: 2253.27 kcal; B: 103.47 g; T: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; W: 323.84 g; W tym cukry: 47.18 g; Bł.: 23.27 a; Sól: 6.55 a;	E: 2217.88 kcal; B: 104.96 g; T: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; W: 305.12 g; W tym cukry: 48.14 g; Bł.: 25.23 a; Sól: 6.11 a;

<nazwa jednostki> <ulica> **Jadłospis w dniu 2023-10-31 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA**

	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz. soku zoład. Zestaw I	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz. soku zoła. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. łatwo pryswajalnych węgl. Zestaw I
Śniadanie	Makaron 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Makaron 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)			Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
II ŚN		Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)					Kanapka z szynką drobiową i pomidorem (chleb razowy 50g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
PD							
Kolejca	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN							Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 50g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	E: 2362.35 kcal; B: 109.64 g; T: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; W: 336.45 g; W tym cukry: 56.00 g; Bł.: 23.27 a; Sól: 6.75 a;	E: 2326.96 kcal; B: 111.13 g; T: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; W: 317.73 g; W tym cukry: 56.96 g; Bł.: 25.23 a; Sól: 6.31 a;	E: 2001.10 kcal; B: 102.41 g; T: 44.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; W: 306.92 g; W tym cukry: 55.15 g; Bł.: 22.37 a; Sól: 5.65 a;	E: 1965.71 kcal; B: 103.90 g; T: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; W: 288.20 g; W tym cukry: 56.11 g; Bł.: 24.33 a; Sól: 5.21 a;	E: 2269.66 kcal; B: 104.01 g; T: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; W: 337.52 g; W tym cukry: 54.69 g; Bł.: 26.63 a; Sól: 7.64 a;	E: 2234.27 kcal; B: 105.50 g; T: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; W: 318.79 g; W tym cukry: 55.64 g; Bł.: 28.59 a; Sól: 7.20 a;	E: 2748.53 kcal; B: 123.09 g; T: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; W: 394.56 g; W tym cukry: 54.81 g; Bł.: 32.27 a; Sól: 10.10 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	
2023-10-31 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Makaron 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Makaron na mleku 200 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>) Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Makaron 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>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		
		II ŚN	Kanapka z szynką drobiową i pomidorem (chleb razowy 50g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kanapka z szynką drobiową i pomidorem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)				
2023-10-31 wtorek	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pyzy ziemniaczane* 200 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
		PD		Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)				
2023-10-31 wtorek	Kolejacja	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.p.arzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.p.arzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		
		PN	Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 50g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kanapka z serem żółtym (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)				
		E: 2713.14 kcal; B: 124.58 g; T: 86.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; W: 375.84 g; W tym cukry: 55.76 g; Bł.: 34.23 a; Sól: 9.67 a;	E: 1888.56 kcal; B: 94.66 g; T: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; W: 285.31 g; W tym cukry: 44.89 g; Bł.: 24.67 a; Sól: 6.89 a;	E: 2680.25 kcal; B: 125.24 g; T: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; W: 373.78 g; W tym cukry: 64.12 g; Bł.: 24.35 a; Sól: 7.94 a;	E: 2644.86 kcal; B: 126.73 g; T: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; W: 355.06 g; W tym cukry: 65.08 g; Bł.: 26.31 a; Sól: 7.50 a;	E: 1676.46 kcal; B: 45.71 g; T: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; W: 276.58 g; W tym cukry: 33.35 g; Bł.: 22.93 a; Sól: 6.32 a;	E: 1899.56 kcal; B: 71.93 g; T: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; W: 296.41 g; W tym cukry: 25.33 g; Bł.: 26.82 a; Sól: 7.82 a;	E: 1831.42 kcal; B: 74.35 g; T: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; W: 264.28 g; W tym cukry: 27.38 g; Bł.: 23.86 a; Sól: 7.61 a;

	OM- Papkowata	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Sniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Makaron pełnoziarnisty na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , Makaron pełnoziarnisty na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,				
II ŚN	Kanapka z szynką drobiową i pomidorem (chleb razowy 50g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)				
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ryż na sypko 170 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 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> , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.p arzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml				
PN	Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 50g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)				
	E: 2107.09 kcal; B: 104.22 g; T: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; W: 286.23 g; W tym cukry: 55.17 g; Bł.: 21.47 a; Sól: 5.49 a;	E: 2748.53 kcal; B: 123.09 g; T: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; W: 394.56 g; W tym cukry: 54.81 g; Bł.: 32.27 a; Sól: 10.10 a;	E: 2713.14 kcal; B: 124.58 g; T: 86.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; W: 375.84 g; W tym cukry: 55.76 g; Bł.: 34.23 a; Sól: 9.67 a;	E: 2748.53 kcal; B: 123.09 g; T: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; W: 394.56 g; W tym cukry: 54.81 g; Bł.: 32.27 a; Sól: 10.10 a;	E: 2713.14 kcal; B: 124.58 g; T: 86.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; W: 375.84 g; W tym cukry: 55.76 g; Bł.: 34.23 a; Sól: 9.67 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,

