

| | 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.so ku żoład. Zestaw I |
|-----------|--|---|---|--|---|--|---|
| Sniadanie | Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) | | | | Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) | | |
| | II ŚN | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypkc 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypkc 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypkc 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Brokuł gotowany z dodatkiem oleju* 200 g (<u>SEZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypkc 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Brokuł gotowany z dodatkiem oleju* 200 g (<u>SEZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypkc 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Brokuł gotowany z dodatkiem oleju* 200 g (<u>SEZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypkc 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Brokuł gotowany z dodatkiem oleju* 200 g (<u>SEZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypkc 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Brokuł gotowany z dodatkiem oleju* 200 g (<u>SEZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml |
| | PD | | | | | | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt | Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
| | PN | | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | |
| | E: 2314.78 kcal; B: 109.81 g; T: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; W: 314.46 g; W tym cukry: 53.06 g; Bł.: 30.10 g; Sól: 9.69 g; | E: 2186.64 kcal; B: 102.34 g; T: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; W: 305.09 g; W tym cukry: 47.59 g; Bł.: 29.34 g; Sól: 9.16 g; | E: 2440.59 kcal; B: 119.30 g; T: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; W: 328.28 g; W tym cukry: 60.81 g; Bł.: 28.77 g; Sól: 10.12 g; | E: 2314.84 kcal; B: 110.87 g; T: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; W: 321.05 g; W tym cukry: 55.93 g; Bł.: 27.87 g; Sól: 9.59 g; | E: 2449.52 kcal; B: 113.06 g; T: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; W: 343.70 g; W tym cukry: 71.49 g; Bł.: 28.79 g; Sól: 9.93 g; | E: 2323.78 kcal; B: 104.62 g; T: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; W: 336.47 g; W tym cukry: 66.62 g; Bł.: 27.90 g; Sól: 9.40 g; | E: 2440.59 kcal; B: 119.30 g; T: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; W: 328.28 g; W tym cukry: 60.81 g; Bł.: 28.77 g; Sól: 10.12 g; |

| | OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku żoła. 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 | OM- X Z ogr. łatwo pryswajalnych węgl. Zestaw II | |
|-----------|---|--|--|--|---|---|---|--|
| Śniadanie | Plątki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE, GLU PSZ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SEZ</u>) | | | | Plątki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE, GLU PSZ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | | Plątki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE, GLU PSZ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | |
| | II-ŚN | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) | | |
| Obiad | Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Kasza jęczmienna/sypk 170 g (<u>GLU JECZ, SEZ</u>) Brokuł gotowany z dodatkiem oleju* 200 g (<u>SEZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml (<u>SEZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Kasza jęczmienna/sypk 170 g (<u>GLU JECZ, SEZ</u>) Brokuł gotowany z dodatkiem oleju* 200 g (<u>SEZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml (<u>SEZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) | Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Kasza jęczmienna/sypk 170 g (<u>GLU JECZ, SEZ</u>) Brokuł gotowany z dodatkiem oleju* 200 g (<u>SEZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml (<u>SEZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Kasza jęczmienna/sypk 170 g (<u>GLU JECZ, SEZ</u>) Brokuł gotowany z dodatkiem oleju* 200 g (<u>SEZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml (<u>SEZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) | Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Kasza jęczmienna/sypk 170 g (<u>GLU JECZ, SEZ</u>) Brokuł gotowany z dodatkiem oleju* 200 g (<u>SEZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml (<u>SEZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Kasza bulgur 170 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Surówka wielowarzynowa z olejem b/c () 200 g (<u>SEZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml (<u>SEZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) | Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Kasza bulgur 170 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Surówka wielowarzynowa z olejem b/c () 200 g (<u>SEZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml (<u>SEZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) | |
| | PD | | | | | | | |
| Kolejacja | Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 a 1 szt | Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 a 1 szt | Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Sałata zielona 20 g Dżem 25 a 1 szt | Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE, GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) | | |
| | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | | | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ, SOJ, ŻYT, JECZ, SEZ</u>) | |
| | E: 2314.84 kcal; B: 110.87 g; T: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; W: 321.05 g; W tym cukry: 55.93 g; Bł.: 27.87 g; Sól: 9.59 g; | E: 2350.59 kcal; B: 113.00 g; T: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; W: 318.98 g; W tym cukry: 54.51 g; Bł.: 28.77 g; Sól: 9.88 g; | E: 2224.84 kcal; B: 104.57 g; T: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; W: 311.75 g; W tym cukry: 49.63 g; Bł.: 27.87 g; Sól: 9.35 g; | E: 2350.59 kcal; B: 113.00 g; T: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; W: 318.98 g; W tym cukry: 54.51 g; Bł.: 28.77 g; Sól: 9.88 g; | E: 2224.84 kcal; B: 104.57 g; T: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; W: 311.75 g; W tym cukry: 49.63 g; Bł.: 27.87 g; Sól: 9.35 g; | E: 2602.53 kcal; B: 129.40 g; T: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; W: 353.44 g; W tym cukry: 53.28 g; Bł.: 30.87 g; Sól: 10.36 g; | E: 2474.39 kcal; B: 121.94 g; T: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; W: 344.07 g; W tym cukry: 47.81 g; Bł.: 30.12 g; Sól: 9.83 g; | |

| | 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 | OM- Dzieci 1-3 lat |
|-----------|--|---|---|--|---|--|---|
| Śniadanie | Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Platki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa - dieta z szynką dr/wp () 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) | | |
| | II SN | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | Banan 150 g |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany z dodatkim oleju* 200 g (<u>SEZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany z dodatkim oleju* 200 g (<u>SEZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany z dodatkim oleju* 200 g (<u>SEZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany z dodatkim oleju* 200 g (<u>SEZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany z dodatkim oleju* 200 g (<u>SEZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany z dodatkim oleju* 200 g (<u>SEZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 40 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 90 g (<u>GLU JECZ.</u>) |
| | PD | | Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) | | | | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) |
| Kolacja | Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt | Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt 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.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt | 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.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 80 g |
| | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | | | |
| | E: 2206.59 kcal; B: 113.00 g; T: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; W: 318.98 g; W tym cukry: 54.51 g; Bł.: 28.77 g; Sól: 9.81 g; | E: 2560.39 kcal; B: 126.49 g; T: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; W: 341.11 g; W tym cukry: 70.61 g; Bł.: 28.77 g; Sól: 10.35 g; | E: 2314.84 kcal; B: 110.87 g; T: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; W: 321.05 g; W tym cukry: 55.93 g; Bł.: 27.87 g; Sól: 9.59 g; | E: 2097.68 kcal; B: 90.67 g; T: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; W: 295.36 g; W tym cukry: 54.37 g; Bł.: 27.09 g; Sól: 8.68 g; | E: 1840.28 kcal; B: 83.85 g; T: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; W: 267.46 g; W tym cukry: 23.83 g; Bł.: 27.53 g; Sól: 9.26 g; | E: 1809.10 kcal; B: 77.71 g; T: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; W: 281.57 g; W tym cukry: 29.11 g; Bł.: 29.01 g; Sól: 9.17 g; | E: 1723.54 kcal; B: 54.62 g; T: 30.11 g; Kw. tł. nasy.: 8.95 g; W: 318.76 g; W tym cukry: 117.31 g; Bł.: 19.87 g; Sól: 5.68 g; |

| | OM- Papkowata | OM- Położnicza Zestaw I | OM- Położnicza Zestaw II | OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I | OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II | |
|---------------------|---|--|--|--|--|--|
| 2023-11-02 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,)</u> Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,)</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)</u> | Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,)</u> Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,)</u> Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,)</u> Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,)</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,)</u> Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,)</u> Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,)</u> Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,)</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,)</u> Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,)</u> Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,)</u> Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,)</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,)</u> Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,)</u> Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ,)</u> Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,)</u> Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g |
| | II ŚN | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,)</u> | | | | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,)</u> Kasza jęczmienna/sypkc 170 g (<u>GLU JECZ,)</u> Brokuł gotowany z dodatkim oleju* 200 g (<u>SEL,)</u> Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,)</u> Kasza bulgur 170 g (<u>GLU PSZ,)</u> Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL,)</u> Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,)</u> Kasza bulgur 170 g (<u>GLU PSZ,)</u> Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL,)</u> Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ,)</u> Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,)</u> Kasza bulgur 170 g (<u>GLU PSZ,)</u> Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL,)</u> Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,)</u> Kasza bulgur 170 g (<u>GLU PSZ,)</u> Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL,)</u> Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml |
| | PD | Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE,)</u> | | | | |
| | Kolacja | Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,)</u> | | | | |
| PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,)</u> | | | | |
| | E: 2350.59 kcal; B: 113.00 g; T: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; W: 318.98 g; W tym cukry: 54.51 g; Bł.: 28.77 g; Sól: 9.88 g; | E: 2722.33 kcal; B: 136.59 g; T: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; W: 366.27 g; W tym cukry: 63.08 g; Bł.: 30.87 g; Sól: 10.59 g; | E: 2594.19 kcal; B: 129.13 g; T: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; W: 356.90 g; W tym cukry: 57.61 g; Bł.: 30.12 g; Sól: 10.06 g; | E: 2722.33 kcal; B: 136.59 g; T: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; W: 366.27 g; W tym cukry: 63.08 g; Bł.: 30.87 g; Sól: 10.59 g; | E: 2594.19 kcal; B: 129.13 g; T: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; W: 356.90 g; W tym cukry: 57.61 g; Bł.: 30.12 g; Sól: 10.06 g; | |

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

B - Białko ogółemwg 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,

