

	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		
2023-11-01 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ, JECZ.</u> ) Sałatka z brokołu, oliwy i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SOJ, JAJ.</u> )		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SOJ, JAJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, JECZ.</u> ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SOJ, JAJ.</u> )		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SOJ, JAJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, JECZ.</u> ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SOJ, JAJ.</u> )		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SOJ, JAJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, JECZ.</u> ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, SOJ, JAJ.</u> )	
		II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, SOJ, JAJ.</u> )			Biskopki b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, JECZ.</u> )		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, SOJ, JAJ.</u> )	
2023-11-01 środa	Obiad	Ogórkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL, PSZ, JAJ.</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Ziemniaki () 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g ( <u>SEL, PSZ, JAJ.</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL, PSZ, JAJ.</u> ) Pulpet drobiowy gotowane z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Ziemniaki () 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g ( <u>SEL, PSZ, JAJ.</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml		Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL, PSZ, JAJ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL, PSZ, JAJ.</u> ) Pulpet drobiowy gotowane z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	
		PD							
2023-11-01 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, JAJ, SOJ, JECZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g					
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
		E: 2157.98 kcal; B: 98.54 g; T: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; W: 294.27 g; W tym cukry: 44.39 g; Bł.: 29.23 g; Sól: 6.96 g;	E: 2157.80 kcal; B: 92.97 g; T: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; W: 300.13 g; W tym cukry: 45.16 g; Bł.: 29.89 g; Sól: 6.51 g;	E: 2180.31 kcal; B: 101.01 g; T: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; W: 313.01 g; W tym cukry: 49.31 g; Bł.: 30.95 g; Sól: 6.88 g;	E: 2123.68 kcal; B: 94.66 g; T: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; W: 305.45 g; W tym cukry: 44.56 g; Bł.: 27.67 g; Sól: 6.60 g;	E: 2222.31 kcal; B: 98.34 g; T: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; W: 327.86 g; W tym cukry: 49.31 g; Bł.: 30.95 g; Sól: 6.73 g;	E: 2165.68 kcal; B: 91.99 g; T: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; W: 320.30 g; W tym cukry: 44.56 g; Bł.: 27.67 g; Sól: 6.45 g;	E: 2180.31 kcal; B: 101.01 g; T: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; W: 313.01 g; W tym cukry: 49.31 g; Bł.: 30.95 g; Sól: 6.88 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	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE, ) Kawa zbożowa z mlekem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE, ) Kawa zbożowa z mlekem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE, ) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, ) Kasza gryczana na mleku 400 g (MLE, ) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, ) Sałata z brokuła, oliwy i koperku 80 g Sałata zielona 20 g	
II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, )					Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, )	
Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL, ) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE, ) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ, ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL, ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE, ) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ, ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL, ) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE, ) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ, ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL, ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE, ) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ, ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL, ) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE, ) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ, ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ogórkowa z ryżem brązowym () 400 ml (MLE, SEL, ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE, ) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ, ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym () 400 ml (MLE, SEL, ) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE, ) Ziemniaki () 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (SEL, ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
PD							
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g						
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g	
	E: 2123.68 kcal; B: 94.66 g; T: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; W: 305.45 g; W tym cukry: 44.56 g; Bł.: 27.67 g; Sól: 6.60 g;	E: 2105.31 kcal; B: 95.91 g; T: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; W: 305.96 g; W tym cukry: 49.31 g; Bł.: 30.95 g; Sól: 6.73 g;	E: 2048.68 kcal; B: 89.56 g; T: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; W: 298.40 g; W tym cukry: 44.56 g; Bł.: 27.67 g; Sól: 6.45 g;	E: 2105.31 kcal; B: 95.91 g; T: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; W: 305.96 g; W tym cukry: 49.31 g; Bł.: 30.95 g; Sól: 6.73 g;	E: 2048.68 kcal; B: 89.56 g; T: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; W: 298.40 g; W tym cukry: 44.56 g; Bł.: 27.67 g; Sól: 6.45 g;	E: 2427.88 kcal; B: 115.63 g; T: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; W: 338.33 g; W tym cukry: 63.23 g; Bł.: 32.18 g; Sól: 8.73 g;	E: 2468.96 kcal; B: 110.96 g; T: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; W: 348.29 g; W tym cukry: 64.01 g; Bł.: 32.98 g; Sól: 8.25 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	
2023-11-01 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,_) Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ,_) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,_) Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ,_) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ,_) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 30 g (SOJ,_) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL,_) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ,_) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL,_) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ,_) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Twarożek 50 g (MLE,_) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Pomidor b/skórki 70 g Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,_)
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,_)						Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,_)
2023-11-01 środa	Obiad	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,_) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,_) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ,_) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,_) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,_) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,_) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ,_) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,_) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,_) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,_) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,_) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ,_) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,_) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,_) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,_) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ,_) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,_) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka) () 400 ml (SEL,_) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ,_) Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ,_) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,_) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,_) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ,_) Ziemniaki młode z tłuszczem () 180 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ,_) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ,_) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Ziemniaki () 90 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,_)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,_)	
2023-11-01 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 1925.59 kcal; B: 90.83 g; T: 42.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; W: 305.96 g; W tym cukry: 49.31 g; Bł.: 30.95 g; Sól: 6.57 g;	E: 2355.11 kcal; B: 107.68 g; T: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; W: 340.92 g; W tym cukry: 67.66 g; Bł.: 30.99 g; Sól: 7.11 g;	E: 2123.68 kcal; B: 94.66 g; T: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; W: 305.45 g; W tym cukry: 44.56 g; Bł.: 27.67 g; Sól: 6.60 g;	E: 1734.77 kcal; B: 67.62 g; T: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; W: 266.20 g; W tym cukry: 32.11 g; Bł.: 30.17 g; Sól: 6.22 g;	E: 1712.29 kcal; B: 72.91 g; T: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; W: 263.02 g; W tym cukry: 23.53 g; Bł.: 29.82 g; Sól: 5.70 g;	E: 1656.42 kcal; B: 67.52 g; T: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; W: 250.44 g; W tym cukry: 24.96 g; Bł.: 29.07 g; Sól: 5.75 g;	E: 1661.24 kcal; B: 71.54 g; T: 42.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; W: 254.28 g; W tym cukry: 70.07 g; Bł.: 16.84 g; Sól: 3.92 g;	

	OM- Papkowata	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Sniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>, Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>, Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kawa zbożowa na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>, Kasza gryczana na mleku 400 g (<u>MLE</u>, Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>, Sałatka z brokołu, oliwy i koperku 80 g Sałata zielona 20 g</p>			
II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)				
Obiad	<p>Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>, Ziemniaki () 180 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>, Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ogórkowa z ryżem brązowym () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>, Ziemniaki () 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL</u>, Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem brązowym () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>, Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>, Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>, Ziemniaki () 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL</u>, Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ogórkowa z ryżem brązowym () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>, Ziemniaki () 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL</u>, Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem brązowym () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>, Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>, Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>, Ziemniaki () 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL</u>, Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ,)				
Kolacja	<p>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 Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>				
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 20 g Sałata zielona 5 g</p>			
	E: 2105.31 kcal; B: 95.91 g; T: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; W: 305.96 g; W tym cukry: 49.31 g; Bł.: 30.95 g; Sól: 6.73 g;	E: 2602.68 kcal; B: 122.30 g; T: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; W: 366.23 g; W tym cukry: 81.58 g; Bł.: 32.22 g; Sól: 8.96 g;	E: 2643.76 kcal; B: 117.63 g; T: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; W: 376.20 g; W tym cukry: 82.36 g; Bł.: 33.02 g; Sól: 8.48 g;	E: 2602.68 kcal; B: 122.30 g; T: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; W: 366.23 g; W tym cukry: 81.58 g; Bł.: 32.22 g; Sól: 8.96 g;	E: 2643.76 kcal; B: 117.63 g; T: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; W: 376.20 g; W tym cukry: 82.36 g; Bł.: 33.02 g; Sól: 8.48 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,

