

		OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do żywienia przez sondę	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I
2023-10-28 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb Graham 116 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 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>)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 80 g
	II ŚN			Sonda mleczna! 500 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 170 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 170 g Bitka z udźca z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / płynna ob. 600 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki () 170 g Buraczki oprószane () 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	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>) Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g		Sonda mięsna! 500 g (<u>JAJ, SEL,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN				
		E: 2294.18 kcal; B: 104.44 g; T: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; W: 304.14 g; W tym cukry: 38.80 g; Bł.: 31.73 g; Sól: 11.32 g;	E: 2265.27 kcal; B: 106.81 g; T: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; W: 301.01 g; W tym cukry: 39.38 g; Bł.: 31.91 g; Sól: 11.48 g;	E: 2536.33 kcal; B: 133.24 g; T: 114.14 g; Kw. tł. nasy.: 40.31 g; W: 254.11 g; W tym cukry: 106.63 g; Bł.: 20.31 g; Sól: 2.87 g;	E: 1920.55 kcal; B: 84.91 g; T: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; W: 278.60 g; W tym cukry: 52.73 g; Bł.: 22.41 g; Sól: 6.53 g;

<nazwa jednostki> ~~Kuchnia~~ ~~posiłki~~ w dniu 2023-10-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoład. Zestaw I	
2023-10-28 sobota	Sniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 80 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>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 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>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	II ŚN	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)	Kanapka z serem śniadaniowym (bułka pszenna 50g, masło 5g, serek śniadaniowy 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Kanapka z serem śniadaniowym (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Bitka z udźca z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki () 170 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki () 170 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki () 170 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Bitka z udźca z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki () 170 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki () 170 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki () 170 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	PD				
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Kalafor gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		
PN					
	E: 1901.09 kcal; B: 88.38 g; T: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; W: 278.23 g; W tym cukry: 54.25 g; Bł.: 25.46 g; Sól: 6.45 g;	E: 2214.11 kcal; B: 95.04 g; T: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; W: 318.26 g; W tym cukry: 56.12 g; Bł.: 25.99 g; Sól: 7.23 g;	E: 2194.65 kcal; B: 98.50 g; T: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; W: 317.89 g; W tym cukry: 57.65 g; Bł.: 29.04 g; Sól: 7.15 g;	E: 2214.11 kcal; B: 95.04 g; T: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; W: 318.26 g; W tym cukry: 56.12 g; Bł.: 25.99 g; Sól: 7.23 g;	

	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoła. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna	
2023-10-28 sobota	Śniadanie	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>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 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>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g	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 (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	
	II ŚN	Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 50g,margaryna 5g, serek śniadaniowy 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 50g, masło 5g, serek śniadaniowy 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Bitka z udźca z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki () 170 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki () 170 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Bitka z udźca z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki () 170 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki () 170 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	PD				
	Kolacja	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>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Kalafior gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Kalafior gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Kalafior gotowany* 80 g	Chleb Graham 116 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN				
	E: 2194.65 kcal; B: 98.50 g; T: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; W: 317.89 g; W tym cukry: 57.65 g; Bł.: 29.04 g; Sól: 7.15 g;	E: 2044.32 kcal; B: 94.83 g; T: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; W: 314.98 g; W tym cukry: 54.54 g; Bł.: 24.31 g; Sól: 7.01 g;	E: 2024.86 kcal; B: 98.30 g; T: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; W: 314.61 g; W tym cukry: 56.06 g; Bł.: 27.36 g; Sól: 6.93 g;	E: 2064.85 kcal; B: 88.67 g; T: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; W: 305.60 g; W tym cukry: 53.02 g; Bł.: 29.46 g; Sól: 7.99 g;	

	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	
2023-10-28 sobota	Sniadanie	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 (80% tł.) 10 g (<u>MLE,)</u> Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,)</u> Cukinia pieczona z olejem () 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)</u>	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,)</u> Chleb Graham 116 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,)</u> Ser żółty 70 g (<u>MLE,)</u> Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,)</u> Cukinia pieczona z olejem () 80 g Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW,)</u>	
	II ŚN	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,)</u> Bitka z udźca z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ,)</u> Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Ziemniaki () 170 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Ziemniaki () 170 g Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR,)</u> Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,)</u> Bitka z udźca z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ,)</u> Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Ziemniaki () 170 g Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR,)</u> Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Ziemniaki () 170 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	PD				
	Kolacja	Chleb Graham 116 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,)</u> Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,)</u> Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb Graham 116 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,)</u> Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,)</u> Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 116 g (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,)</u> Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,)</u> Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,)</u> Pomidor b/skórki 80 g
	PN		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 50g, margaryna 5g, twarozek 30g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,)</u>		
		E: 2045.39 kcal; B: 92.13 g; T: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; W: 305.23 g; W tym cukry: 54.55 g; Bł.: 32.51 g; Sól: 7.91 g;	E: 2463.25 kcal; B: 112.70 g; T: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; W: 321.10 g; W tym cukry: 30.07 g; Bł.: 35.64 g; Sól: 12.38 g;	E: 2443.79 kcal; B: 116.17 g; T: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; W: 320.73 g; W tym cukry: 31.59 g; Bł.: 38.69 g; Sól: 12.30 g;	E: 1649.73 kcal; B: 70.47 g; T: 35.85 g; Kw. tł. nasy.: 7.10 g; W: 272.93 g; W tym cukry: 35.35 g; Bł.: 24.95 g; Sól: 7.70 g;

		OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Eliminacyjna Zestaw I
2023-10-28 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT,</u> <u>GLU JECZ,</u>) 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 (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Mus z jabłek () b/c 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 200 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 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>)
	II ŚN	Kanapka z serkiem śniadaniowym (bulka pszenna 50g, masło 5g, serek śniadaniowy 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki () 170 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Bitka z udźca z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki () 170 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pyzy ziemniaczane* 250 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki () 170 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Kalafior gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Kanapka z twarożkiem (bulka pszenna 50g, margaryna 5g, twarożek 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	E: 2480.36 kcal; B: 109.20 g; T: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; W: 351.22 g; W tym cukry: 63.81 g; Bł.: 24.21 g; Sól: 7.84 g;	E: 2460.90 kcal; B: 112.67 g; T: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; W: 350.85 g; W tym cukry: 65.33 g; Bł.: 27.26 g; Sól: 7.76 g;	E: 1662.22 kcal; B: 41.31 g; T: 29.65 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; W: 316.05 g; W tym cukry: 50.14 g; Bł.: 23.20 g; Sól: 6.52 g;	E: 1752.70 kcal; B: 66.50 g; T: 48.00 g; Kw. tł. nasy.: 9.80 g; W: 276.37 g; W tym cukry: 27.90 g; Bł.: 26.95 g; Sól: 7.60 g;	

	OM- XV Eliminacyjna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata	OM- Położnicza Zestaw I	
2023-10-28 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki 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 Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, </u>) Cukinia pieczona z olejem () 80 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE, </u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ, </u>) Pomidor b/skórki 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ, </u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, </u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, </u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>) Chleb Graham 116 g (<u>GLU PSZ, </u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, </u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE, </u>) Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, </u>)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL, </u>) Bitka z udźca z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, </u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU PSZ, </u>) Ziemniaki () 170 g Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ, </u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) Ziemniaki () 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>) Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Ziemniaki () 170 g Buraczki oprószane () 200 g (<u>GLU PSZ, </u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Ziemniaki () 170 g Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR, </u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	PD	Jabłko 150 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, </u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE, </u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL, </u>) Pomidor b/skórki 40 g	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ, </u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, </u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, </u>) Kalafior gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb Graham 116 g (<u>GLU PSZ, </u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, </u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, </u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN				Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 50g, margaryna 5g, twarożek 30g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, </u>)
		E: 1733.24 kcal; B: 69.97 g; T: 45.16 g; Kw. tł. nasy.: 9.70 g; W: 276.00 g; W tym cukry: 29.42 g; Bł.: 29.99 g; Sól: 7.91 g;	E: 1146.50 kcal; B: 46.25 g; T: 28.42 g; Kw. tł. nasy.: 7.51 g; W: 183.75 g; W tym cukry: 37.97 g; Bł.: 15.17 g; Sól: 3.52 g;	E: 1841.76 kcal; B: 80.76 g; T: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; W: 272.60 g; W tym cukry: 45.27 g; Bł.: 23.41 g; Sól: 6.24 g;	E: 2463.25 kcal; B: 112.70 g; T: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; W: 321.10 g; W tym cukry: 30.07 g; Bł.: 35.64 g; Sól: 12.38 g;

		OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
2023-10-28 sobota	Sniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb Graham 116 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g		
	II ŚN	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Bitka z udźca z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki () 170 g Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki () 170 g Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Bitka z udźca z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki () 170 g Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	PD			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 116 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 116 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb Graham 116 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g
	PN	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 50g, margaryna 5g, twaróg 30g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
		E: 2443.79 kcal; B: 116.17 g; T: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; W: 320.73 g; W tym cukry: 31.59 g; Bł.: 38.69 g; Sól: 12.30 g;	E: 2463.25 kcal; B: 112.70 g; T: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; W: 321.10 g; W tym cukry: 30.07 g; Bł.: 35.64 g; Sól: 12.38 g;	E: 2443.79 kcal; B: 116.17 g; T: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; W: 320.73 g; W tym cukry: 31.59 g; Bł.: 38.69 g; Sól: 12.30 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bł. - Błonnik pokarmowy,

Ener. z B - % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

Ener. z W - % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,