

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	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołąd. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Kasza manna na mleku (M.L.E.) Chleb razowy pszemno-żytni (PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (M.L.E.) Twaróg półtłusty 80 g (M.L.E.) Dzemi 20 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (M.L.E., GLU, ŻYT., GLU, JECZ.)	400 ml (GLU, PSZ, M.L.E.) 116 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) 10 g (M.L.E.) 80 g (M.L.E.) 20 g 1 szt 300 ml (M.L.E., GLU, JECZ.)	Sonda / płynna śn. 400 g (GLU, PSZ, M.L.E.)	Kasza manna na mleku (M.L.E.) Bulka pszenna długa krojona (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (M.L.E.) Twaróg półtłusty 80 g (M.L.E.) Dzemi 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	400 ml (GLU, PSZ, M.L.E.) 76 g (GLU, PSZ.) 10 g (M.L.E.) 80 g (M.L.E.) 20 g 1 szt 300 ml	Kasza manna na mleku (GLU, PSZ, M.L.E.) Bulka pszenna długa krojona (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (M.L.E.) Twaróg półtłusty 80 g (M.L.E.) Dzemi 20 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (M.L.E., GLU, ŻYT., GLU, JECZ.)	400 ml (GLU, PSZ, M.L.E.) 76 g (GLU, PSZ.) 10 g (M.L.E.) 80 g (M.L.E.) 20 g 1 szt 300 ml (M.L.E., GLU, ŻYT., GLU, JECZ.)	400 ml (GLU, PSZ, M.L.E.) 76 g (GLU, PSZ.) 10 g (M.L.E.) 80 g (M.L.E.) 20 g 1 szt 300 ml (M.L.E., GLU, ŻYT., GLU, JECZ.)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, PSZ, M.L.E.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (M.L.E.) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU, PSZ.) Twaróg półtłusty 80 g (M.L.E.) Dzemi 20 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (M.L.E., GLU, ŻYT., GLU, JECZ.)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, PSZ, M.L.E.) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU, PSZ.) Twaróg półtłusty 80 g (M.L.E.) Dzemi 20 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (M.L.E., GLU, ŻYT., GLU, JECZ.)
Kefir 2% tł 200 ml (M.L.E.)									
Śniadanie									
II ŚN									
2023-12-22 piątek									
Obiad									
PD									
Brokułowa z ryżem (M.L.E., SEL.) 400 ml Ryba pieczona (MIRUNA) 100 g Ziemniaki z koperkiem (R.YB.) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem (M.L.E., SEL.) 400 ml Ryba gotowana (MIRUNA) 100 g Ziemniaki z koperkiem (R.YB.) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / płynna ob. 400 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.)	Brokułowa z ryżem (M.L.E., SEL.) 400 ml Ryba pieczona (MIRUNA) 100 g Ziemniaki z koperkiem (R.YB.) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem (M.L.E., SEL.) 400 ml Ryba gotowana (MIRUNA) 100 g Ziemniaki z koperkiem (R.YB.) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (M.L.E., SEL.) 400 ml Ryba pieczona (MIRUNA) 100 g Ziemniaki z koperkiem (R.YB.) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem (M.L.E., SEL.) 400 ml Ryba gotowana (MIRUNA) 100 g Ziemniaki z koperkiem (R.YB.) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (M.L.E., SEL.) 400 ml Ryba pieczona (MIRUNA) 100 g Ziemniaki z koperkiem (R.YB.) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem (M.L.E., SEL.) 400 ml Ryba gotowana (MIRUNA) 100 g Ziemniaki z koperkiem (R.YB.) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (M.L.E., SEL.) 400 ml Ryba pieczona (MIRUNA) 100 g Ziemniaki z koperkiem (R.YB.) 180 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml

**NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.**  
ul. Traktorowa 126 lok. 301 91-204 Łódź  
NIP 672239858 REGON 146060100g  
KRS 000060100g

2023-12-22 piątek									
Kolacja		Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g							
OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do zycwienia przez sondę	OM- IV Latwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Latwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żółd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żółd. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Chleb mieszany pszeno-żytni <b>PSZ, GLU, ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Sonda mlesnal 400 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oproszane () 80 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oproszane () 80 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oproszane () 80 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oproszane () 80 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oproszane () 80 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oproszane () 80 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oproszane () 80 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oproszane () 80 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
E: 2332,71 kcal; B: 107,67 g; T: 61,94 g; Kw. tł. nasy.: 20,51 g; W: 350,38 g; W tym cukry: 105,18 g; Bli.: 31,00 g; Sól: 6,68 g.	E: 2294,51 kcal; B: 109,90 g; T: 57,04 g; Kw. tł. nasy.: 20,17 g; W: 349,54 g; W tym cukry: 104,68 g; Bli.: 30,76 g; Sól: 6,74 g.	E: 2196,79 kcal; B: 118,24 g; T: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; W: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Bli.: 21,35 g; Sól: 2,66 g.	E: 2094,81 kcal; B: 99,91 g; T: 55,17 g; Kw. tł. nasy.: 17,56 g; W: 311,39 g; W tym cukry: 100,17 g; Bli.: 25,72 g; Sól: 4,61 g.	E: 2052,29 kcal; B: 101,76 g; T: 50,19 g; Kw. tł. nasy.: 17,21 g; W: 309,77 g; W tym cukry: 99,40 g; Bli.: 25,10 g; Sól: 4,67 g.	E: 2262,64 kcal; B: 109,88 g; T: 61,07 g; Kw. tł. nasy.: 21,07 g; W: 329,64 g; W tym cukry: 114,63 g; Bli.: 25,72 g; Sól: 4,94 g.	E: 2224,44 kcal; B: 112,11 g; T: 56,14 g; Kw. tł. nasy.: 20,73 g; W: 328,80 g; W tym cukry: 114,13 g; Bli.: 25,48 g; Sól: 5,00 g.	E: 2262,64 kcal; B: 109,88 g; T: 61,07 g; Kw. tł. nasy.: 21,07 g; W: 329,64 g; W tym cukry: 114,63 g; Bli.: 25,72 g; Sól: 4,94 g.	E: 2224,44 kcal; B: 112,11 g; T: 56,14 g; Kw. tł. nasy.: 20,73 g; W: 328,80 g; W tym cukry: 114,13 g; Bli.: 25,48 g; Sól: 5,00 g.	E: 2220,53 kcal; B: 109,08 g; T: 49,21 g; Kw. tł. nasy.: 15,53 g; W: 345,14 g; W tym cukry: 100,90 g; Bli.: 23,34 g; Sól: 5,71 g.



Jadłospisy w dniu 2023-12-22 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

<nazwa\_jednostki> <ulica>, <kod>

2023-12-22 piątek										
OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw I	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 Ubogenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa Białwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa Białwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Beźmielczna Zestaw I	
Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szyunka na kartki- wlepszowa,wędzona,p arzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyunka na kartki- wlepszowa,wędzona,parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pastą z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szyunka na kartki- wlepszowa,wędzona,parzona 25 g Buraczki oprószone () 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Szyunka na kartki- wlepszowa,wędzona,parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 116 g Szyunka na kartki- wlepszowa,wędzona,p arzona 30 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</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> ) Szyunka na kartki- wlepszowa,wędzona,parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Sałata ziemniaczana -dieta 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajzynowa z kaszą kukurydzianą (bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
PN	Frytki warzywne pieczone (marchew, pietruszka) 100 g	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOL</u> )	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 75g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOL, GLU ZYT</u> )	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOL</u> )	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOL</u> )	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOL</u> )
E: 2182,33 kcal; B: 111,31 g; T: 44,28 g; Kw. tł. nasy.: 15,19 g; W: 344,30 g; W tym cukry: 100,40 g; Bt.: 23,10 α; Sól: 5,77 α;	E: 2234,64 kcal; B: 101,47 g; T: 57,29 g; Kw. tł. nasy.: 18,86 g; W: 340,63 g; W tym cukry: 104,60 g; Bt.: 29,32 α; Sól: 6,38 α;	E: 2196,44 kcal; B: 103,70 g; T: 62,36 g; Kw. tł. nasy.: 18,52 g; W: 339,79 g; W tym cukry: 104,10 g; Bt.: 29,08 α; Sól: 6,44 α;	E: 2543,07 kcal; B: 120,51 g; T: 70,45 g; Kw. tł. nasy.: 23,07 g; W: 374,60 g; W tym cukry: 78,82 g; Bt.: 37,98 α; Sól: 9,00 α;	E: 2502,06 kcal; B: 122,68 g; T: 65,58 g; Kw. tł. nasy.: 22,78 g; W: 372,63 g; W tym cukry: 77,85 g; Bt.: 37,08 α; Sól: 9,04 α;	E: 1203,04 kcal; B: 54,14 g; T: 18,64 g; Kw. tł. nasy.: 3,44 g; W: 215,30 g; W tym cukry: 64,23 g; Bt.: 24,54 α; Sól: 4,20 α;	E: 2648,62 kcal; B: 131,70 g; T: 79,95 g; Kw. tł. nasy.: 27,79 g; W: 360,68 g; W tym cukry: 112,01 g; Bt.: 23,59 α; Sól: 6,60 α;	E: 2610,42 kcal; B: 133,93 g; T: 75,02 g; Kw. tł. nasy.: 27,45 g; W: 369,84 g; W tym cukry: 111,51 g; Bt.: 23,35 α; Sól: 6,66 α;	E: 2247,11 kcal; B: 40,71 g; T: 53,43 g; Kw. tł. nasy.: 11,14 g; W: 406,46 g; W tym cukry: 80,66 g; Bt.: 22,92 α; Sól: 4,18 α;	E: 2165,85 kcal; B: 81,25 g; T: 57,80 g; Kw. tł. nasy.: 13,44 g; W: 342,42 g; W tym cukry: 66,86 g; Bt.: 29,48 α; Sól: 9,12 α;	E: 2165,85 kcal; B: 81,25 g; T: 57,80 g; Kw. tł. nasy.: 13,44 g; W: 342,42 g; W tym cukry: 66,86 g; Bt.: 29,48 α; Sól: 9,12 α;

2023-12-22 piątek	
II ŚN	Śniadanie
<p>OM- XV Bezmleczna Zestaw II</p> <p>OM- Dzieci 1-3 lat</p> <p>OM- Papkawalał Przecierana</p> <p>OM- Płynna</p> <p>OM- Wegetariańska</p> <p>OM- Bezglutenowa</p> <p>OM- Poloznicza Zestaw I</p> <p>OM- Poloznicza Zestaw II</p> <p>OM- Kobieta Karniaca Zestaw I</p> <p>OM- Kobieta Karniaca Zestaw II</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Szynka na kartki- wieprzowa wędzona, p arizona 60 g</p> <p>Dżem 30 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Dżem 20 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Kakao na mleku b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kasza manna na mleku (<u>MLE.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus z jabłek () b/c 150 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Dżem 20 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Ryz na wywarze cytrynowym 400 ml (<u>SEL.</u>)</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Polędwica Sopotka wędzona paizona 50 g (<u>SOL.</u>)</p> <p>Dżem 20 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Dżem 20 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)</p>
<p>Szpinakowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL.</u>)</p> <p>Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 180 g</p> <p>Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Szpinakowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryba pieczona (Miruna) 50 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 90 g</p> <p>Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 50 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p> <p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 180 g</p> <p>Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 180 g</p> <p>Surówka z kapusty czarwonej z olejem 100 g</p> <p>Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL.</u>)</p> <p>Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 180 g</p> <p>Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 180 g</p> <p>Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Szpinakowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 180 g</p> <p>Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 180 g</p> <p>Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Szpinakowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 180 g</p> <p>Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	
<p>PD</p> <p>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml</p> <p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 300 ml</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 300 ml</p>

**NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.**  
 ul. Traktorowa 125, 05-124 Ostrołęka  
 NIP 677237890, REGON 1443712430, KRS 00003801008

OM- XV Bezmleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3lat	OM- Pawkowala/ Przeclerana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Pokoźnicza Zestaw I	OM- Pokoźnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Chleb mieszany pszenno-żytni 116g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 96g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Chleb bezglutenowy 100 g	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)			
Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g	Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.)	Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, p	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.)			
Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g	Pasta z jaj 30 g (JAJ, MLE.)	Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, p arizona 50 g	Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, p arizona 50 g	Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE.)	Buraczki oproszane (bez glutenu) 80 g	Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, p arizona 60 g			
Buraczki oproszane 80 g (GLU PSZ)	Salata zielona 20 g	Buraczki oproszane 100 g (GLU PSZ)	Buraczki oproszane 100 g (GLU PSZ)	Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Salata zielona 20 g			
Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml			
2023-12-22 piątek									
PN	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 50	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb bezglutenowy 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt. (SOŁ)	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g			
E: 2149,05 kcal; B: 87,15 g; T: 53,06 g; Kw. tł. nasy.: 13,03 g; W: 343,14 g; W tym cukry: 70,56 g; Bt.: 29,32 α; Sól: 9,17 α;	E: 1373,33 kcal; B: 56,75 g; T: 35,45 g; Kw. tł. nasy.: 12,68 g; W: 213,49 g; W tym cukry: 104,96 g; Bt.: 14,52 α; Sól: 2,57 α;	E: 2130,85 kcal; B: 100,33 g; T: 57,20 g; Kw. tł. nasy.: 19,57 g; W: 315,38 g; W tym cukry: 69,78 g; Bt.: 27,10 α; Sól: 4,98 α;	E: 2143,74 kcal; B: 100,35 g; T: 57,01 g; Kw. tł. nasy.: 19,53 g; W: 319,40 g; W tym cukry: 71,13 g; Bt.: 28,81 α; Sól: 5,12 α;	E: 2360,12 kcal; B: 107,99 g; T: 64,81 g; Kw. tł. nasy.: 21,31 g; W: 350,84 g; W tym cukry: 105,08 g; Bt.: 31,00 α; Sól: 6,83 α;	E: 1882,54 kcal; B: 67,67 g; T: 56,41 g; Kw. tł. nasy.: 12,33 g; W: 285,20 g; W tym cukry: 72,82 g; Bt.: 25,09 α; Sól: 4,85 α;	E: 2535,40 kcal; B: 111,34 g; T: 61,55 g; Kw. tł. nasy.: 21,30 g; W: 397,09 g; W tym cukry: 139,44 g; Bt.: 30,02 α; Sól: 6,97 α;	E: 2497,20 kcal; B: 113,57 g; T: 56,62 g; Kw. tł. nasy.: 20,96 g; W: 396,25 g; W tym cukry: 138,94 g; Bt.: 29,78 α; Sól: 7,03 α;	E: 2535,40 kcal; B: 111,34 g; T: 61,55 g; Kw. tł. nasy.: 21,30 g; W: 397,09 g; W tym cukry: 139,44 g; Bt.: 30,02 α; Sól: 6,97 α;	E: 2497,20 kcal; B: 113,57 g; T: 56,62 g; Kw. tł. nasy.: 20,96 g; W: 396,25 g; W tym cukry: 138,94 g; Bt.: 29,78 α; Sól: 7,03 α;

<nazwa jednostki>  
<ulica>, <kod>

**Oznaczenia wskaźników odz.:**

- 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,
- WM - WM,

**MARZÓD CATERING Sp. z o.o.**  
ul. Traktorowa 126/loc. 301, 91-204 Łódź  
NIP 6772388385 REGON 383712430  
KRS 0000341008

