

Jadłospisy w dniu 2024-02-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

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 żoła. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	
Ryż na mleku 400 ml (MILE.) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE.) Polejdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MILE.) Papryka konserwowa 80 g Mix sałat 20 g Gruszką 1 szt. 150 g Kawa zbożowa na mleku bic. 300 ml (MILE. GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Sonda / plynna śn. 1 400 g (GLU PSZ MILE.)	Ryż na mleku 400 ml (MILE.) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE.) Polejdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MILE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MILE.) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE.) Polejdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MILE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt.	Ryż na mleku 400 ml (MILE.) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE.) Polejdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MILE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (MILE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na mleku 400 ml (MILE.) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Polejdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MILE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (MILE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na mleku 400 ml (MILE.) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Polejdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MILE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (MILE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na mleku 400 ml (MILE.) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Polejdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MILE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (MILE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na mleku 400 ml (MILE.) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Polejdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MILE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (MILE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na mleku 400 ml (MILE.) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Polejdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MILE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (MILE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	
Śniadanie										
II ŚN										
		Sonda mleczna 2 400 g (GLU PSZ JAJ, MILE.)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MILE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MILE.)						

2024-02-28 środa

Jadłospisy w dniu 2024-02-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-02-28 środa									
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 żoład. Zestaw I	OM-VIII Z ogr: sub: pobudz: wydz: soku żoła. Zestaw II	OM-VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Gryskowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ SEL) Eskałopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ JAJ, MLE) Ziemniaki z koperkciem () 180 g Surówka wielowarstwowa z olejem () 100 g (SEL) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE SEL, GLU JECZ) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ JAJ) Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki z koperkciem () 180 g Surówka wielowarstwowa z olejem () 100 g (SEL) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU PSZ JAJ, SEL)	Gryskowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ) Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki z koperkciem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Dylna z wody z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE SEL, GLU JECZ) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ JAJ) Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki z koperkciem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Dylna z wody z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ) Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki z koperkciem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Dylna z wody z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE SEL, GLU JECZ) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ JAJ) Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki z koperkciem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Dylna z wody z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ) Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki z koperkciem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Dylna z wody z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE SEL, GLU JECZ) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ JAJ) Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki z koperkciem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Dylna z wody z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ) Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki z koperkciem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Dylna z wody z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
PN	Kolacja	PD	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt						
Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni PSZ, GLU, ZYT 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Paprykarz rybno (mirtuna)-warzywny() 80 g (RYB) Rzodkiew biała 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Sonda mięśnal 5 400 g (JAJ, SEL)	Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Paprykarz rybno (mirtuna)-warzywny() 80 g (RYB) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Paprykarz rybno (mirtuna)-warzywny() 80 g (RYB) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Paprykarz rybno (mirtuna)-warzywny() 80 g (RYB) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Paprykarz rybno (mirtuna)-warzywny() 80 g (RYB) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Paprykarz rybno (mirtuna)-warzywny() 80 g (RYB) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bukka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Paprykarz rybno (mirtuna)-warzywny() 80 g (RYB) Pomidor biskorki 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bukka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Paprykarz rybno (mirtuna)-warzywny() 80 g (RYB) Pomidor biskorki 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml

Jadłospisy w dniu 2024-02-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-02-28 środa	
OM- I Podstawowa zestaw I	Wartość energetyczna: 2414,32 kcal; Białko ogółem: 97,08 g; Tłuszcz: 67,08 g; Kw. tł. nasy.: 18,70 g; Węglowodany ogółem: 371,02 g; W tym cukry: 67,02 g; Błonnik pok.: 36,88 g; Soli: 7,75 g.
OM- I Podstawowa zestaw II	Wartość energetyczna: 2272,98 kcal; Białko ogółem: 97,27 g; Tłuszcz: 57,67 g; Kw. tł. nasy.: 18,10 g; Węglowodany ogółem: 356,68 g; W tym cukry: 67,00 g; Błonnik pok.: 36,88 g; Soli: 7,94 g.
OM- III b Do żywienia przez sondę	Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Soli: 2,56 g.
OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	Wartość energetyczna: 2210,88 kcal; Białko ogółem: 95,58 g; Tłuszcz: 57,09 g; Kw. tł. nasy.: 15,81 g; Węglowodany ogółem: 338,61 g; W tym cukry: 69,60 g; Błonnik pok.: 29,56 g; Soli: 5,11 g.
OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	Wartość energetyczna: 2190,48 kcal; Białko ogółem: 92,76 g; Tłuszcz: 59,70 g; Kw. tł. nasy.: 15,99 g; Węglowodany ogółem: 330,62 g; W tym cukry: 70,97 g; Błonnik pok.: 30,00 g; Soli: 5,27 g.
OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	Wartość energetyczna: 2402,50 kcal; Białko ogółem: 107,01 g; Tłuszcz: 67,70 g; Kw. tł. nasy.: 19,93 g; Węglowodany ogółem: 352,68 g; W tym cukry: 85,98 g; Błonnik pok.: 32,56 g; Soli: 5,87 g.
OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	Wartość energetyczna: 2354,90 kcal; Białko ogółem: 102,01 g; Tłuszcz: 70,17 g; Kw. tł. nasy.: 20,09 g; Węglowodany ogółem: 340,11 g; W tym cukry: 86,46 g; Błonnik pok.: 32,40 g; Soli: 5,97 g.
OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żółd. Zestaw I	Wartość energetyczna: 2402,50 kcal; Białko ogółem: 107,01 g; Tłuszcz: 67,70 g; Kw. tł. nasy.: 19,93 g; Węglowodany ogółem: 352,68 g; W tym cukry: 85,98 g; Błonnik pok.: 32,56 g; Soli: 5,87 g.
OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żółd. Zestaw II	Wartość energetyczna: 2354,90 kcal; Białko ogółem: 102,01 g; Tłuszcz: 70,17 g; Kw. tł. nasy.: 20,09 g; Węglowodany ogółem: 340,11 g; W tym cukry: 86,46 g; Błonnik pok.: 32,40 g; Soli: 5,97 g.
OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	Wartość energetyczna: 2245,58 kcal; Białko ogółem: 102,98 g; Tłuszcz: 49,12 g; Kw. tł. nasy.: 12,62 g; Węglowodany ogółem: 359,31 g; W tym cukry: 79,82 g; Błonnik pok.: 33,07 g; Soli: 5,86 g.

Jadłospisy w dniu 2024-02-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-02-28 środa									
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 Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna Zestaw I
Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Polejwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL) Mix salat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem zlc 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Polejwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Polejwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Papryka konserwowa 80 g Mix salat 20 g Gruszka 1 szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Gruszka 1 szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polejwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL) Mix salat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem zlc 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polejwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL) Mix salat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem zlc 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)	Kanapka z szynką i sałatą (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (GLU, PSZ, SOJ)	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE, ZYT) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Dżem 50 g Pomidor 100 g Mix salat 20 g Gruszka 1 szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g (SOJ) Polejwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Mix salat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
Śniadanie									
II ŚN									
Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt									

Jadłospisy w dniu 2024-02-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	Kolacja		PD	Obiad		Obiad		Obiad	
	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmieczna Zestaw I
	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ JAJ.</u>) Sos bazylkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Drynja z wody z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazylkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Drynja z wody z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ JAJ.</u>) Sos bazylkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Drynja z wody z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazylkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Surówka wielowarstwowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ JAJ.</u>) Sos bazylkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Drynja z wody z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazylkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Drynja z wody z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ JAJ.</u>) Sos bazylkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Drynja z wody z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ JAJ.</u>) Sos bazylkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Drynja z wody z olejem 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazylkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Drynja z wody z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Pomidor białokiwi 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszemno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszemno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Rzodkiew biała 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszemno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Rzodkiew biała 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszemno-żytni 66 g (<u>GLU PSZ GLU ZYT.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny () 30 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% t.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny () 50 g (<u>RYB.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Kasza manna na wywarze jarzynowym () 400 ml (<u>GLU PSZ SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszemno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez miodu o zaw.80% t 15 g (<u>RYB.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kanapka z szynką i sałatką (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ SOL.</u>)
	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt	Budyń o smaku waniliowym b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt

2024-02-28 środa

Jadłospisy w dniu 2024-02-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-02-28 środa	
OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	Wartość energetyczna: 2197,98 kcal; Białko ogółem: 97,98 g; Tłuszcz: 51,59 g; Kw. tł. nasy.: 12,78 g; Węglowodany ogółem: 346,75 g; W tym cukry: 80,30 g; Błonnik pok.: 32,90 g; Sól: 5,96 g.
OM- IX Łatwo strawna Zestaw I	Wartość energetyczna: 2309,14 kcal; Białko ogółem: 100,49 g; Tłuszcz: 62,04 g; Kw. tł. nasy.: 18,42 g; Węglowodany ogółem: 348,17 g; W tym cukry: 65,75 g; Błonnik pok.: 32,72 g; Sól: 6,81 g.
OM- IX Łatwo strawna Zestaw II	Wartość energetyczna: 2239,55 kcal; Białko ogółem: 92,86 g; Tłuszcz: 63,41 g; Kw. tł. nasy.: 18,36 g; Węglowodany ogółem: 335,19 g; W tym cukry: 66,23 g; Błonnik pok.: 32,55 g; Sól: 6,86 g.
OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	Wartość energetyczna: 2124,96 kcal; Białko ogółem: 90,23 g; Tłuszcz: 50,36 g; Kw. tł. nasy.: 12,58 g; Węglowodany ogółem: 345,01 g; W tym cukry: 37,72 g; Błonnik pok.: 38,59 g; Sól: 7,59 g.
OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II	Wartość energetyczna: 2055,38 kcal; Białko ogółem: 82,60 g; Tłuszcz: 51,73 g; Kw. tł. nasy.: 12,51 g; Węglowodany ogółem: 332,03 g; W tym cukry: 38,20 g; Błonnik pok.: 38,41 g; Sól: 7,64 g.
OM- XI Ubogoenergetyczna	Wartość energetyczna: 1473,35 kcal; Białko ogółem: 58,88 g; Tłuszcz: 31,13 g; Kw. tł. nasy.: 4,55 g; Węglowodany ogółem: 248,84 g; W tym cukry: 32,68 g; Błonnik pok.: 28,75 g; Sól: 4,36 g.
OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	Wartość energetyczna: 2683,42 kcal; Białko ogółem: 115,24 g; Tłuszcz: 74,58 g; Kw. tł. nasy.: 23,85 g; Węglowodany ogółem: 397,96 g; W tym cukry: 104,99 g; Błonnik pok.: 29,82 g; Sól: 6,49 g.
OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	Wartość energetyczna: 2635,82 kcal; Białko ogółem: 110,24 g; Tłuszcz: 77,05 g; Kw. tł. nasy.: 24,02 g; Węglowodany ogółem: 385,40 g; W tym cukry: 105,47 g; Błonnik pok.: 29,66 g; Sól: 6,59 g.
OM- XIII Niskobiałkowa	Wartość energetyczna: 2580,90 kcal; Białko ogółem: 48,95 g; Tłuszcz: 76,25 g; Kw. tł. nasy.: 11,86 g; Węglowodany ogółem: 429,52 g; W tym cukry: 59,28 g; Błonnik pok.: 32,41 g; Sól: 2,15 g.
OM- XV Bezmleczna Zestaw I	Wartość energetyczna: 2253,38 kcal; Białko ogółem: 82,45 g; Tłuszcz: 65,55 g; Kw. tł. nasy.: 15,00 g; Węglowodany ogółem: 347,51 g; W tym cukry: 36,93 g; Błonnik pok.: 33,05 g; Sól: 8,61 g.

Jadłospisy w dniu 2024-02-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- XV Bezmleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowlat Przecierana	OM- Płynna	OM- Vegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Polejdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOL) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Serrek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 20 g Kakao na mleku b/c 250 ml (MLE) Gruszka 1szt. 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL, GLU) Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Polejdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOL) Serrek homo. naturalny 80 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL) Mix sałat 20 g Mus z jabłek () b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo. naturalny 80 g (MLE) Papyka konserwowa 80 g Mix sałat 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 120 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Polejdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOL) Schab gotowany 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)			
Śniadanie									
II ŚN									
						Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOL, MLE)			

2024-02-28 środa

Jadłospisy w dniu 2024-02-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-02-28 środa									
OM- XV Bezmleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkawał Przedera	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Krupnik ięczmienny (bez mleka) () 400 ml (SEL, GLU JECZ) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Dylnia z wody z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 90 g Dylnia z wody z olejem 50 g Fasolka szparagowa z olejem * 50 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Gryskowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Dylnia z wody z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet jarski () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos jarszynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Surówka wielowarstwowa z olejem () 100 g (SEL) Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarszynowa z ziemniakami () (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Mieso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy (bez glutenu)* 50 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Dylnia z wody z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mieso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU JECZ) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Dylnia z wody z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik ięczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Dylnia z wody z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Gryskowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mieso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Dylnia z wody z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik ięczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Dylnia z wody z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	
PD	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Galaretką o smaku cytrynowym 300 g							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Paprykarz rybno (mirtuna)-warzwywny() 80 g (RYB) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g (MLE) Paprykarz rybno (mirtuna)-warzwywny() 50 g (RYB) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł) 15 g (MLE) Paprykarz rybno (mirtuna)-warzwywny() 80 g (RYB) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kasza manna na wywarze jarzynowym () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna (80% tł) 10 g (MLE) Pasztet soiowy z pomidorami 80 g (SOL, GOR) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Paprykarz rybno (mirtuna)-warzwywny() 80 g (RYB) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g (MLE) Paprykarz rybno (mirtuna)-warzwywny() 80 g (RYB) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g (MLE) Paprykarz rybno (mirtuna)-warzwywny() 80 g (RYB) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		
PN	Kanapka z szynką i sałatką (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)	Sok wielowarzwywny pasteryzowany 1 szt							

Jadłospisy w dniu 2024-02-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

		2024-02-28 środa							
OM- XV Bezmleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkował Pzecerana	OM- Pymna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Pokoźnicza Zestaw I	OM- Pokoźnicza Zestaw II	OM- Kobieta Kamiąca Zestaw I	OM- Kobieta Kamiąca Zestaw II
Wartość energetyczna: 2166,79 kcal; Białko ogółem: 74,18 g; Tłuszcz: 65,73 g; Kw. tł. nasy.: 14,81 g; Węglowodany ogółem: 333,63 g; W tym cukry: 36,91 g; Błonnik pok.: 32,87 g; Sól: 8,65 g.	Wartość energetyczna: 1689,03 kcal; Białko ogółem: 62,19 g; Tłuszcz: 47,19 g; Kw. tł. nasy.: 17,73 g; Węglowodany ogółem: 259,30 g; W tym cukry: 57,38 g; Błonnik pok.: 20,16 g; Sól: 2,93 g.	Wartość energetyczna: 2259,20 kcal; Białko ogółem: 90,33 g; Tłuszcz: 70,26 g; Kw. tł. nasy.: 17,91 g; Węglowodany ogółem: 331,63 g; W tym cukry: 55,15 g; Błonnik pok.: 39,63 g; Sól: 5,53 g.	Wartość energetyczna: 2366,74 kcal; Białko ogółem: 75,23 g; Tłuszcz: 75,34 g; Kw. tł. nasy.: 16,84 g; Węglowodany ogółem: 360,00 g; W tym cukry: 60,59 g; Błonnik pok.: 39,53 g; Sól: 7,64 g.	Wartość energetyczna: 2127,54 kcal; Białko ogółem: 76,21 g; Tłuszcz: 65,00 g; Kw. tł. nasy.: 12,49 g; Węglowodany ogółem: 315,91 g; W tym cukry: 36,42 g; Błonnik pok.: 28,35 g; Sól: 3,43 g.	Wartość energetyczna: 2683,22 kcal; Białko ogółem: 107,44 g; Tłuszcz: 71,15 g; Kw. tł. nasy.: 24,16 g; Węglowodany ogółem: 413,37 g; W tym cukry: 66,05 g; Błonnik pok.: 32,87 g; Sól: 7,07 g.	Wartość energetyczna: 2613,64 kcal; Białko ogółem: 99,81 g; Tłuszcz: 72,53 g; Kw. tł. nasy.: 24,09 g; Węglowodany ogółem: 400,40 g; W tym cukry: 66,53 g; Błonnik pok.: 32,70 g; Sól: 7,13 g.	Wartość energetyczna: 2683,22 kcal; Białko ogółem: 107,44 g; Tłuszcz: 71,15 g; Kw. tł. nasy.: 24,16 g; Węglowodany ogółem: 413,37 g; W tym cukry: 66,05 g; Błonnik pok.: 32,87 g; Sól: 7,07 g.	Wartość energetyczna: 2613,64 kcal; Białko ogółem: 99,81 g; Tłuszcz: 72,53 g; Kw. tł. nasy.: 24,09 g; Węglowodany ogółem: 400,40 g; W tym cukry: 66,53 g; Błonnik pok.: 32,70 g; Sól: 7,13 g.	Wartość energetyczna: 2613,64 kcal; Białko ogółem: 99,81 g; Tłuszcz: 72,53 g; Kw. tł. nasy.: 24,09 g; Węglowodany ogółem: 400,40 g; W tym cukry: 66,53 g; Błonnik pok.: 32,70 g; Sól: 7,13 g.

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
FUB - Fubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ZYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JECZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - W tym cukry,
MM - MM,