

## Jadłospisy w dniu 2024-03-05 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-05 wtorek									
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
<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE.) Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g Pasztet z soczewicy (JAJ.) 50 g (GLU PSZ) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW.) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>		<p>Sonda / płynna śn. 400 g (GLU PSZ, MLE.)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE.) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>		<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE.) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE.) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>		<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 80 g</p>
Ciasno drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOL)									
Śniadanie									
NS II									

## Jadłospisy w dniu 2024-03-05 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

		2024-03-05 wtorek											
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 żółd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żółd. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I				
Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>MIE</b> , <b>SEL</b> ) Szywnka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z makaronem ( ) 400 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>MIE</b> , <b>SEL</b> ) Bika z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Sonda / płynna ob. 400 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEL</b> )	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>MIE</b> , <b>SEL</b> ) Szywnka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z makaronem ( ) 400 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>MIE</b> , <b>SEL</b> ) Bika z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>MIE</b> , <b>SEL</b> ) Szywnka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z makaronem ( ) 400 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>MIE</b> , <b>SEL</b> ) Bika z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>MIE</b> , <b>SEL</b> ) Szywnka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z makaronem ( ) 400 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>MIE</b> , <b>SEL</b> ) Bika z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>MIE</b> , <b>SEL</b> ) Szywnka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml				
Kolacja		PD											
Chleb mieszany pszemno-żytni <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> ) 96 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MIE</b> ) Szywnka dębowa kiel. wp. gr. rozdz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejład 25 g Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z rodkiwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		Sonda ziemniaczana 400 g ( <b>JAJ</b> , <b>MIE</b> , <b>SEL</b> )	Buka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MIE</b> ) Szywnka dębowa kiel. wp. gr. rozdz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejład 25 g Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml										
Chleb mieszany pszemno-żytni <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> ) 96 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MIE</b> ) Szywnka dębowa kiel. wp. gr. rozdz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejład 25 g Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z rodkiwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		Sonda ziemniaczana 400 g ( <b>JAJ</b> , <b>MIE</b> , <b>SEL</b> )	Buka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MIE</b> ) Szywnka dębowa kiel. wp. gr. rozdz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejład 25 g Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml										

Jadłospisy w dniu 2024-03-05 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 żoład. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub.pobudz.wydz. soku żoła. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Sonda ziemniaczana 300 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> )								
2024-03-05 wtorek										
Wartość energetyczna: 2407,54 kcal; Białko ogółem: 109,77 g; Tłuszcz: 79,71 g; Kw. tł. nasy.: 23,08 g; Węglowodany ogółem: 326,00 g; W tym cukry: 68,23 g; Błonnik pok.: 30,36 g; Soli: 9,52 g.	Wartość energetyczna: 2532,08 kcal; Białko ogółem: 109,50 g; Tłuszcz: 89,69 g; Kw. tł. nasy.: 23,72 g; Węglowodany ogółem: 336,78 g; W tym cukry: 70,06 g; Błonnik pok.: 33,31 g; Soli: 10,36 g.	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: 2,66 g.	Wartość energetyczna: 2487,60 kcal; Białko ogółem: 111,48 g; Tłuszcz: 83,51 g; Kw. tł. nasy.: 24,95 g; Węglowodany ogółem: 334,22 g; W tym cukry: 82,30 g; Błonnik pok.: 27,80 g; Soli: 7,93 g.	Wartość energetyczna: 2561,09 kcal; Białko ogółem: 110,41 g; Tłuszcz: 93,18 g; Kw. tł. nasy.: 25,54 g; Węglowodany ogółem: 333,35 g; W tym cukry: 80,74 g; Błonnik pok.: 30,71 g; Soli: 8,38 g.	Wartość energetyczna: 2295,00 kcal; Białko ogółem: 100,17 g; Tłuszcz: 76,96 g; Kw. tł. nasy.: 21,26 g; Węglowodany ogółem: 312,25 g; W tym cukry: 67,33 g; Błonnik pok.: 27,42 g; Soli: 6,90 g.	Wartość energetyczna: 2390,81 kcal; Białko ogółem: 100,28 g; Tłuszcz: 87,18 g; Kw. tł. nasy.: 21,96 g; Węglowodany ogółem: 314,86 g; W tym cukry: 66,04 g; Błonnik pok.: 30,71 g; Soli: 8,04 g.	Wartość energetyczna: 2467,29 kcal; Białko ogółem: 109,98 g; Tłuszcz: 82,20 g; Kw. tł. nasy.: 24,83 g; Węglowodany ogółem: 332,90 g; W tym cukry: 82,95 g; Błonnik pok.: 26,50 g; Soli: 7,82 g.	Wartość energetyczna: 2540,78 kcal; Białko ogółem: 108,91 g; Tłuszcz: 91,87 g; Kw. tł. nasy.: 25,42 g; Węglowodany ogółem: 332,04 g; W tym cukry: 81,39 g; Błonnik pok.: 29,41 g; Soli: 8,27 g.	Wartość energetyczna: 2317,45 kcal; Białko ogółem: 113,05 g; Tłuszcz: 64,44 g; Kw. tł. nasy.: 19,72 g; Węglowodany ogółem: 334,04 g; W tym cukry: 83,33 g; Błonnik pok.: 27,91 g; Soli: 7,87 g.	
										Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLUPSZ SOLI</b> )

## Jadospisy w dniu 2024-03-05 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-05 wtorek									
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 Beźmielczna Zestaw I
Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW) Pomidor biskórki 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW) Pomidor biskórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW) Pomidor biskórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Plaki jeżyniowe na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU JECZ) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW) Pasztet z soczewicy (JAJ) 50 g (GLU PSZ JAJ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Pomidor biskórki 80 g Mix sałat 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW) Pomidor biskórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW) Pomidor biskórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pomidor biskórki 100 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka Konsertowa drobiowa z dodatkami surowców wędzrzonych z kawałków mięsa w osłonce niejadanej 50 g (SOL) Pomidor biskórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt								

Jadłospisy w dniu 2024-03-05 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

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 Beźmięczna Zestaw I
Selerowa z makaronem ( ) 400 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Bilka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z makaronem ( ) 400 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Bilka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z makaronem (bez pekińskim) ( ) 400 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Bilka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z makaronem (bez młeka) ( ) 400 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z makaronem ( ) 400 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Bilka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z makaronem (bez młeka) ( ) 400 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Pyzy ziemniaczane* 200 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez młeka) ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml
PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w osł.niejad 25 g Pastas mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <u>SEL</u> ) Buket jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parlo.z.dodat.wody w osł.niejad 25 g Pastas mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <u>SEL</u> ) Buket jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parlo.z.dodat.wody w osł.niejad 25 g Pastas mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <u>SEL</u> ) Surowka z rzodkwi i czarnuski 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parlo.z.dodat.wody w osł.niejad 25 g Pastas mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <u>SEL</u> ) Surowka z rzodkwi i czarnuski 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w osł.niejad 25 g Pastas mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 30 g ( <u>SEL</u> ) Buket jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parlo.z.dodat.wody w osł.niejad 25 g Pastas mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <u>SEL</u> ) Buket jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parlo.z.dodat.wody w osł.niejad 25 g Pastas mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <u>SEL</u> ) Buket jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w osł.niejad 30 g Pastas mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 30 g ( <u>SEL</u> ) Buket jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna bez młeczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w osł.niejad 25 g Pastas mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <u>SEL</u> ) Buket jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml

2024-03-05 wtorek

**Jadłospisy w dniu 2024-03-05 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA**

		2024-03-05 wtorek							
OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczy 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 Beźmielczna Zestaw I
Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLUPSZ SOL</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, MLE, GLU ZYT</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLUPSZ SOL</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Wartość energetyczna: 2390,94 kcal; Białko ogółem: 111,98 g; Tłuszcz: 74,11 g; Kw. tł. nasy.: 20,31 g; Węglowodany ogółem: 333,18 g; W tym cukry: 81,78 g; Błonnik pok.: 30,82 g; Sól: 8,31 g.	Wartość energetyczna: 2304,20 kcal; Białko ogółem: 104,27 g; Tłuszcz: 72,73 g; Kw. tł. nasy.: 23,11 g; Węglowodany ogółem: 321,72 g; W tym cukry: 80,57 g; Błonnik pok.: 30,25 g; Sól: 9,07 g.	Wartość energetyczna: 2377,69 kcal; Białko ogółem: 103,20 g; Tłuszcz: 82,40 g; Kw. tł. nasy.: 23,70 g; Węglowodany ogółem: 320,86 g; W tym cukry: 79,02 g; Błonnik pok.: 33,16 g; Sól: 9,51 g.	Wartość energetyczna: 2333,88 kcal; Białko ogółem: 107,80 g; Tłuszcz: 80,74 g; Kw. tł. nasy.: 24,53 g; Węglowodany ogółem: 311,23 g; W tym cukry: 42,86 g; Błonnik pok.: 34,06 g; Sól: 10,40 g.	Wartość energetyczna: 2456,62 kcal; Białko ogółem: 107,53 g; Tłuszcz: 90,77 g; Kw. tł. nasy.: 25,19 g; Węglowodany ogółem: 321,11 g; W tym cukry: 44,69 g; Błonnik pok.: 37,00 g; Sól: 11,24 g.	Wartość energetyczna: 1271,18 kcal; Białko ogółem: 65,35 g; Tłuszcz: 28,39 g; Kw. tł. nasy.: 6,04 g; Węglowodany ogółem: 202,76 g; W tym cukry: 28,96 g; Błonnik pok.: 28,83 g; Sól: 6,30 g.	Wartość energetyczna: 2739,77 kcal; Białko ogółem: 122,77 g; Tłuszcz: 95,02 g; Kw. tł. nasy.: 29,63 g; Węglowodany ogółem: 360,40 g; W tym cukry: 91,30 g; Błonnik pok.: 28,56 g; Sól: 8,32 g.	Wartość energetyczna: 2813,26 kcal; Białko ogółem: 121,70 g; Tłuszcz: 104,69 g; Kw. tł. nasy.: 30,22 g; Węglowodany ogółem: 359,53 g; W tym cukry: 89,74 g; Błonnik pok.: 31,47 g; Sól: 8,77 g.	Wartość energetyczna: 1934,55 kcal; Białko ogółem: 35,73 g; Tłuszcz: 57,94 g; Kw. tł. nasy.: 10,69 g; Węglowodany ogółem: 324,84 g; W tym cukry: 49,40 g; Błonnik pok.: 25,43 g; Sól: 5,80 g.	Wartość energetyczna: 1961,96 kcal; Białko ogółem: 82,21 g; Tłuszcz: 58,89 g; Kw. tł. nasy.: 13,58 g; Węglowodany ogółem: 290,26 g; W tym cukry: 49,61 g; Błonnik pok.: 31,19 g; Sól: 8,57 g.

Jadłospisy w dniu 2024-03-05 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

	OM- XV Bezmleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pawkowata/ Pzedeterana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Kamiąca Zestaw I	OM- Kobieta Kamiąca Zestaw II	
2024-03-05 wtorek	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL.)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa z dodatkami surowców połączonych z kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOL)</p> <p>Pomidor biskórki 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Jabłko 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE)</p> <p>Szynka królewiecka-kiełbasa wędzowana drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce 25 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW)</p> <p>Pomidor biskórki 40 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Kakao na mleku 250 ml (MLE)</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL.)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Szynka królewiecka-kiełbasa wędzowana drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW)</p> <p>Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g</p> <p>Mus z jabłek ( ) b/c 150 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Paszlet z soczewicy ( ) 80 g (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL.)</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa z dodatkami surowców połączonych z kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOL)</p> <p>Dzemi 30 g</p> <p>Pomidor biskórki 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Jabłko 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Szynka królewiecka-kiełbasa wędzowana drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW)</p> <p>Pomidor biskórki 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOL)</p>				

Jadłospisy w dniu 2024-03-05 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- XV Beznleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkował/ Przeclerana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Selerowa z makaronem (bez mleka) 400 g ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 200 ml ( <b>GLU PSZ MLE SEL</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 50 g ( <b>GLU PSZ JAJ</b> ) Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 90 g Cukinia pieczona z olejem 50 g Brokuł gotowany z olejem 50 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z makaronem 400 g ( <b>GLU PSZ MLE SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ MLE SEL</b> ) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapuśy pekinijskiej z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z ryżem 400 g ( <b>SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ MLE SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z makaronem 400 g ( <b>GLU PSZ MLE SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ MLE SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z makaronem 400 g ( <b>GLU PSZ MLE SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	
Chleb mieszcany pszenno-żytni 96 g ( <b>GLU PSZ GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel:wp.gr:rozd:wędz:f arzo.z.dodat:wody w osł:niejad 25 g Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec 50 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 80 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 20 g granulowana b/c 300 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 32 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel:wp.gr:rozd:wędz:paroz.z.dodat:wody w osł:niejad 25 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec 50 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ) Ryzowa (bez mleka) 450 ml ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszcany pszenno-żytni 96 g ( <b>GLU PSZ GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel:wp.gr:rozd:wędz:f arzo.z.dodat:wody w osł:niejad 25 g Pasta warzywna 50 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z rzodkwi i czamuszki 80 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel:wp.gr:rozd:wędz:f arzo.z.dodat:wody w osł:niejad 25 g Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec 50 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 80 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec 50 g ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszcany pszenno-żytni 96 g ( <b>GLU PSZ GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel:wp.gr:rozd:wędz:f arzo.z.dodat:wody w osł:niejad 25 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Pasta mięsno-warzywna.z mięsa drobiowego udziec 50 g ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszcany pszenno-żytni 96 g ( <b>GLU PSZ GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel:wp.gr:rozd:wędz:paroz.z.dodat:wody w osł:niejad 25 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Szynkowa dębowa kiel:wp.gr:rozd:wędz:paroz.z.dodat:wody w osł:niejad 25 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 80 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Szynkowa dębowa kiel:wp.gr:rozd:wędz:paroz.z.dodat:wody w osł:niejad 25 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 80 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 300 ml									

2024-03-05 wtorek



Jadłospisy w dniu 2024-03-05 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt									
OM- XV Bezmleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkował Pzederana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Kamiąca Zestaw I	OM- Kobieta Kamiąca Zestaw II	
Wartość energetyczna: 2035,36 kcal; Białko ogółem: 81,13 g; Tłuszcz: 68,56 g; Kw. tł. nasy.: 14,17 g; Węglowodany ogółem: 289,38 g; W tym cukry: 48,04 g; Błonnik pok.: 34,09 g; Sól: 9,01 g.	Wartość energetyczna: 1526,42 kcal; Białko ogółem: 57,40 g; Tłuszcz: 49,20 g; Kw. tł. nasy.: 14,95 g; Węglowodany ogółem: 220,06 g; W tym cukry: 70,74 g; Błonnik pok.: 16,46 g; Sól: 4,23 g.	Wartość energetyczna: 2065,32 kcal; Białko ogółem: 90,22 g; Tłuszcz: 72,36 g; Kw. tł. nasy.: 20,42 g; Węglowodany ogółem: 280,98 g; W tym cukry: 57,54 g; Błonnik pok.: 37,26 g; Sól: 7,54 g.	Wartość energetyczna: 2520,88 kcal; Białko ogółem: 76,33 g; Tłuszcz: 80,57 g; Kw. tł. nasy.: 24,06 g; Węglowodany ogółem: 381,61 g; W tym cukry: 70,70 g; Błonnik pok.: 29,87 g; Sól: 9,96 g.	Wartość energetyczna: 2056,12 kcal; Białko ogółem: 71,25 g; Tłuszcz: 70,68 g; Kw. tł. nasy.: 13,95 g; Węglowodany ogółem: 293,70 g; W tym cukry: 47,50 g; Błonnik pok.: 27,89 g; Sól: 5,13 g.	Wartość energetyczna: 2670,90 kcal; Białko ogółem: 109,96 g; Tłuszcz: 83,57 g; Kw. tł. nasy.: 25,31 g; Węglowodany ogółem: 382,74 g; W tym cukry: 94,24 g; Błonnik pok.: 31,54 g; Sól: 9,61 g.	Wartość energetyczna: 2744,39 kcal; Białko ogółem: 108,89 g; Tłuszcz: 93,24 g; Kw. tł. nasy.: 25,90 g; Węglowodany ogółem: 381,88 g; W tym cukry: 92,69 g; Błonnik pok.: 34,45 g; Sól: 10,05 g.	Wartość energetyczna: 2670,90 kcal; Białko ogółem: 109,96 g; Tłuszcz: 83,57 g; Kw. tł. nasy.: 25,31 g; Węglowodany ogółem: 382,74 g; W tym cukry: 94,24 g; Błonnik pok.: 31,54 g; Sól: 9,61 g.	Wartość energetyczna: 2744,39 kcal; Białko ogółem: 108,89 g; Tłuszcz: 93,24 g; Kw. tł. nasy.: 25,90 g; Węglowodany ogółem: 381,88 g; W tym cukry: 92,69 g; Błonnik pok.: 34,45 g; Sól: 10,05 g.		
	Kanaпка z szynką i pomidorem (chleb bezglutenowy 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (SOL)									

2024-03-05 wtorek

PN

Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

## Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,

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, nerkowe, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

FUB - Fubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JECZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## Oznaczenia wskaźników odź:

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

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

S01 - S01,

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,

## Kuchnia Ostrów Mazowiecka z jadłospisów dla diety: OM- III b Do żywienia przez sondę

Lp	Nazwa dania/asortymentu	Składniki
	Asortyment	Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
		Składniki
<b>1</b>	<b>Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU PSZ, MLE,)</b>	
1	Mleko 2% nv(MLE,)	
2	Serek Homog. o smaku naturalnym 2,5% tl. nv(MLE,)	Twaróg chudy (MLE,), Śmietanka (MLE,), E202, Chlorek wapnia
3	Kasza manna nv(GLU PSZ,)	
4	Cukier	
5	Masło 82% tl. nv(MLE,)	Śmietanka pasteryzowana (MLE,)
<b>2</b>	<b>Sonda mleczna 2 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)</b>	
1	Mleko 2% nv(MLE,)	
2	Kasza manna nv(GLU PSZ,)	
3	Cukier	
4	Masło 82% tl. nv(MLE,)	Śmietanka pasteryzowana (MLE,)
5	Mleko w proszku pełne nv(MLE,)	
6	Jaja M nv(JAJ,)	
7	Suchary bez cukru 285g nv	
<b>3</b>	<b>Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,)</b>	
1	Woda	
2	Włoszczyzna mroz. 3ski paski/marchew.pietruszka.seler(SEL,)	Marchew, Pietruszka korzeń, Seler (SEL,)
3	Udziec z kurczaka b/k b/s	
4	Makaron z pszenicy zwyczajnej z kurkumą nv(GLU PSZ,)	Mąka pszenna (GLU PSZ,), Woda, Kurkuma
5	Olej rzepakowy nv	
6	Jaja M nv(JAJ,)	
<b>4</b>	<b>Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL,)</b>	
1	Woda	
2	Ziemniaki	
3	Marchew	
4	Udziec z kurczaka b/k b/s	
5	Seler(SEL,)	
6	Masło 82% tl. nv(MLE,)	Śmietanka pasteryzowana (MLE,)
7	Jaja M nv(JAJ,)	
<b>5</b>	<b>Sonda mięsna 5 400 g (JAJ, SEL,)</b>	
1	Woda	
2	Udziec z kurczaka b/k b/s	
3	Ziemniaki obrane	
4	Marchew obrana	
5	Pietruszka obrana	
6	Cukier	
7	Seler obrany(SEL,)	
8	Olej rzepakowy nv	
9	Jaja M nv(JAJ,)	

