

Jadłospisy w dniu 2024-03-06 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 żóład. Zestaw I	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz. soku żóład. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Platki owsiane na mleku (GLU OW) Chleb razowy pszenno-żytni (PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% Ser topiony 50 g (MLE) Polejwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ SOL) Salata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Guszcza 1szt. 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	400 ml (MLE, GLU OW) 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) o zaw.80% 10 g 80 g (MLE) 150 g 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Sonda / płynna śn. 400 g (GLU PSZ, MLE)	Platki owsiane na mleku (GLU OW) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% Polejwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ SOL) Salata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	400 ml (MLE, GLU OW) 76 g (GLU PSZ) 10 g 80% 10 g 50 g (GLU PSZ SOL) 1 szt 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% Polejwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ SOL) Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (GLU PSZ) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	400 ml (MLE, GLU OW) 76 g (GLU PSZ) 10 g 80% 10 g 50 g (GLU PSZ SOL) 1 szt 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% Polejwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ SOL) Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (GLU PSZ) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	400 ml (MLE, GLU OW) 76 g (GLU PSZ) 10 g 80% 10 g 50 g (GLU PSZ SOL) 1 szt 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Polejwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ SOL) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona z jogurtem 80 g (MLE)
Galaretka o smaku truskawkowym 300 g									
II ŚN									
Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kolej mielony 100 g (GLU PSZ, JAU) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2) Kasza Jęczmienna/szytko 150 g (GLU JECZ) Buraczki gotowane z olejem 100 g Szałotka szwedzka z olejem 100 g (GOR) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Bika z fileta kurczaka duszona 90 g (GLU PSZ) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2) Kasza Jęczmienna/szytko 150 g (GLU JECZ) Buraczki gotowane z olejem 100 g Szałotka szwedzka z olejem 100 g (GOR) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Sonda / płynna ob. 400 g (GLU PSZ, JAU, SEL)	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAU) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza Jęczmienna/szytko 150 g (GLU JECZ) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Bika z fileta kurczaka duszona 90 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza Jęczmienna/szytko 150 g (GLU JECZ) Marchew oprószana z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAU) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza Jęczmienna/szytko 150 g (GLU JECZ) Marchew oprószana z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Bika z fileta kurczaka duszona 90 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza Jęczmienna/szytko 150 g (GLU JECZ) Marchew oprószana z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAU) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza Jęczmienna/szytko 150 g (GLU JECZ) Marchew oprószana z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL) Bika z fileta kurczaka duszona 90 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza Jęczmienna/szytko 150 g (GLU JECZ) Marchew oprószana z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAU) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza Jęczmienna/szytko 150 g (GLU JECZ) Marchew oprószana z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml

Jadłospisy w dniu 2024-03-06 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-06 środa											
PN	Kolacja				PD						
<p>Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p> <p>Wartość energetyczna: 2874,38 kcal; Białko ogółem: 122,16 g; Tłuszcz: 100,55 g; Kw. tł. nasy.: 28,45 g; Węglowodany ogółem: 388,26 g; W tym cukry: 89,91 g; Błonnik pok.: 40,50 g; Sól: 11,80 g.</p>	<p>Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p> <p>Wartość energetyczna: 2502,21 kcal; Białko ogółem: 116,97 g; Tłuszcz: 79,97 g; Kw. tł. nasy.: 25,93 g; Węglowodany ogółem: 344,54 g; W tym cukry: 88,29 g; Błonnik pok.: 34,41 g; Sól: 11,63 g.</p>	<p>Sonda ziemniaczana 400 g (JAJ, MLE, SEL.)</p> <p>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; Sól: 2,66 g.</p>	<p>Sonda ziemniaczana 400 g (JAJ, MLE, SEL.)</p> <p>Wartość energetyczna: 2226,75 kcal; Białko ogółem: 90,55 g; Tłuszcz: 54,54 g; Kw. tł. nasy.: 14,59 g; Węglowodany ogółem: 357,86 g; W tym cukry: 99,48 g; Błonnik pok.: 30,74 g; Sól: 7,39 g.</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 10 g</p> <p>Szynkowa dębowa kieł. wp. gr. rozdz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 50 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 90 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 10 g</p> <p>Szynkowa dębowa kieł. wp. gr. rozdz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 50 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 90 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p> <p>Wartość energetyczna: 2299,00 kcal; Białko ogółem: 99,22 g; Tłuszcz: 54,31 g; Kw. tł. nasy.: 13,62 g; Węglowodany ogółem: 367,73 g; W tym cukry: 98,31 g; Błonnik pok.: 30,88 g; Sól: 7,41 g.</p>	<p>Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p> <p>Wartość energetyczna: 2427,81 kcal; Białko ogółem: 101,03 g; Tłuszcz: 61,91 g; Kw. tł. nasy.: 17,99 g; Węglowodany ogółem: 382,48 g; W tym cukry: 116,49 g; Błonnik pok.: 34,58 g; Sól: 7,73 g.</p>	<p>Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p> <p>Wartość energetyczna: 2500,05 kcal; Białko ogółem: 109,70 g; Tłuszcz: 61,68 g; Kw. tł. nasy.: 16,91 g; Węglowodany ogółem: 392,35 g; W tym cukry: 115,32 g; Błonnik pok.: 34,72 g; Sól: 7,75 g.</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 10 g</p> <p>Szynkowa dębowa kieł. wp. gr. rozdz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 50 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 80 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 10 g</p> <p>Szynkowa dębowa kieł. wp. gr. rozdz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 50 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 80 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt. (GLU, PSZ, SOL)</p> <p>Wartość energetyczna: 2259,62 kcal; Białko ogółem: 102,23 g; Tłuszcz: 52,68 g; Kw. tł. nasy.: 16,01 g; Węglowodany ogółem: 357,98 g; W tym cukry: 108,86 g; Błonnik pok.: 28,35 g; Sól: 8,65 g.</p>

Jadospisy w dniu 2024-03-06 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 Bogatostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa Bogatostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Beźmleczna Zestaw I
Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Polędwica wieśniowa wędziona parzona z dodatkowym wody 50 g (GLU PSZ, SOJ) Banana 1szt. 1 szt Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 10 g Polędwica wieśniowa wędziona parzona z dodatkowym wody 50 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Banana 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	400 ml (MLE, GLU OW) 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 10 g Polędwica wieśniowa wędziona parzona z dodatkowym wody 50 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Banana 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 10 g Polędwica wieśniowa wędziona parzona z dodatkowym wody 50 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Gruszką 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	400 ml (MLE, GLU OW) 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 10 g Polędwica wieśniowa wędziona parzona z dodatkowym wody 50 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Gruszką 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Polędwica wieśniowa wędziona parzona z dodatkowym wody 30 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Gruszką 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 10 g Polędwica wieśniowa wędziona parzona z dodatkowym wody 50 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Banana 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	400 ml (MLE, GLU OW) 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 10 g Polędwica wieśniowa wędziona parzona z dodatkowym wody 50 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Banana 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Platki owsiane na wywarze jęczmiennym 400 ml (SEL, GLU OW) Chleb bezglutenowy 96 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g Polędwica wieśniowa wędziona parzona z dodatkowym wody 30 g (GLU PSZ, SOJ) Seler z pietruszką gotowany z olejem 80 g (GLU PSZ, SEL) Sałata zielona 20 g Banana 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na wywarze jęczmiennym 400 ml (SEL, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g Polędwica wieśniowa wędziona parzona z dodatkowym wody 60 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona z olejem 80 g Banana 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
Śniadanie									
II ŚN									
Krupnik ryżowy z ziemniakami*) 400 ml (MLE, SEL) Bitka z fileta kurczaka duszona 90 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Marchew oproszana z olejem 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAU) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Marchew oproszana z olejem 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami*) 400 ml (MLE, SEL) Bitka z fileta kurczaka duszona 90 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Marchew oproszana z olejem 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAU) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Buraczki gotowane z olejem 100 g Sałata szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami*) 400 ml (MLE, SEL) Bitka z fileta kurczaka duszona 90 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Marchew oproszana z olejem 100 g Sałata szwedzka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami*) (bez mleka) 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAU) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Marchew oproszana z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAU) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Marchew oproszana z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami*) 400 ml (MLE, SEL) Bitka z fileta kurczaka duszona 90 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Marchew oproszana z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami*) (bez mleka) 400 ml (SEL) Kolejki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAU) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Marchew oproszana z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAU) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Marchew oproszana z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml

Jadłospisy w dniu 2024-03-06 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-06 środa											
PN	PD	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
<p>Wartość energetyczna: 2331,87 kcal; Białko ogółem: 110,90 g; Tłuszcz: 52,45 g; Kw. tł. nasy.: 14,93 g; Węglowodany ogółem: 367,85 g; W tym cukry: 107,69 g; Błonnik pok.: 28,49 g; Soli: 8,68 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2273,53 kcal; Białko ogółem: 94,40 g; Tłuszcz: 60,76 g; Kw. tł. nasy.: 18,34 g; Węglowodany ogółem: 353,26 g; W tym cukry: 112,36 g; Błonnik pok.: 34,34 g; Soli: 9,35 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2345,78 kcal; Białko ogółem: 103,07 g; Tłuszcz: 60,53 g; Kw. tł. nasy.: 17,26 g; Węglowodany ogółem: 363,12 g; W tym cukry: 111,19 g; Błonnik pok.: 34,48 g; Soli: 9,37 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2389,68 kcal; Białko ogółem: 102,32 g; Tłuszcz: 69,56 g; Kw. tł. nasy.: 17,76 g; Węglowodany ogółem: 357,09 g; W tym cukry: 73,52 g; Błonnik pok.: 37,66 g; Soli: 11,20 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2236,89 kcal; Białko ogółem: 100,33 g; Tłuszcz: 64,29 g; Kw. tł. nasy.: 16,30 g; Węglowodany ogółem: 330,11 g; W tym cukry: 72,01 g; Błonnik pok.: 32,84 g; Soli: 11,23 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1300,23 kcal; Białko ogółem: 59,34 g; Tłuszcz: 26,12 g; Kw. tł. nasy.: 4,82 g; Węglowodany ogółem: 220,61 g; W tym cukry: 43,70 g; Błonnik pok.: 28,67 g; Soli: 6,86 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2611,84 kcal; Białko ogółem: 110,49 g; Tłuszcz: 71,26 g; Kw. tł. nasy.: 22,32 g; Węglowodany ogółem: 394,62 g; W tym cukry: 114,82 g; Błonnik pok.: 27,85 g; Soli: 8,69 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2684,09 kcal; Białko ogółem: 119,17 g; Tłuszcz: 71,03 g; Kw. tł. nasy.: 21,24 g; Węglowodany ogółem: 404,49 g; W tym cukry: 113,65 g; Błonnik pok.: 27,99 g; Soli: 8,72 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2440,91 kcal; Białko ogółem: 43,57 g; Tłuszcz: 64,02 g; Kw. tł. nasy.: 10,40 g; Węglowodany ogółem: 438,20 g; W tym cukry: 117,15 g; Błonnik pok.: 40,09 g; Soli: 2,98 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2475,26 kcal; Białko ogółem: 85,05 g; Tłuszcz: 77,19 g; Kw. tł. nasy.: 16,40 g; Węglowodany ogółem: 377,64 g; W tym cukry: 77,11 g; Błonnik pok.: 36,45 g; Soli: 10,54 g.</p>		
<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt. (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOL</u>)</p>	<p>Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p>	<p>Kanapka z szynką drobiową i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt. (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOL</u>, <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)</p>	<p>Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt. (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOL</u>)</p>	<p>Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt. (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOL</u>)</p>	<p>Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt. (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOL</u>)</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt. (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOL</u>)</p>		
<p>Kolaćja Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% # 10 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Fasolka szparagowa z olejem * 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% # 10 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Fasolka szparagowa z olejem * 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Fasolka szparagowa z olejem * 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona <u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% # 10 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Fasolka szparagowa z olejem * 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% # 15 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt. Rukola 10 g Dżem 50 g Kasza manna na wywarze jęczynowym 0 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% # 15 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 60 g Fasolka szparagowa z olejem * 90 g Rukola 10 g Kasza manna na wywarze jęczynowym 0 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>					

Jadłospisy w dniu 2024-03-06 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-06 środa

	Platki owsiane na wywarze jęczmieniowym 400 ml (SEL, GLU OW, MLE) Chleb pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Polewka wiśniowa wędzonka wiprzowa z dodatkim wody 30 g (GLU PSZ, SOL) Sałata zielona z jogurtem 40 g (MLE) Banan 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki kukurydziane na mleku 200 ml (MLE) Bukka pszena długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Polewka wiśniowa wędzonka wiprzowa z dodatkim wody 30 g (GLU PSZ, SOL) Sałata zielona z jogurtem 40 g (MLE) Banan 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jęczmieniowym 450 ml (SEL, GLU OW, MLE) Bukka pszena długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Polewka wiśniowa wędzonka wiprzowa z dodatkim wody 50 g (GLU PSZ, SOL) Selter z pietruszka gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Młs z jabłek () b/c 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser topiony 80 g (MLE) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Guszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Kasza jaglana na wywarze jęczmieniowym 400 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Sałata zielona z olejem 80 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Polewka wiśniowa wędzonka wiprzowa z dodatkim wody 250 g (GLU PSZ, SOL) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Guszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Polewka wiśniowa wędzonka wiprzowa z dodatkim wody 50 g (GLU PSZ, SOL) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Guszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Polewka wiśniowa wędzonka wiprzowa z dodatkim wody 50 g (GLU PSZ, SOL) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Guszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Polewka wiśniowa wędzonka wiprzowa z dodatkim wody 50 g (GLU PSZ, SOL) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Guszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	
II	Galaletka o smaku truskawkowym 150 g	Galaletka o smaku truskawkowym 150 g	Galaletka o smaku truskawkowym 300 g	Galaletka o smaku truskawkowym 300 g	Galaletka o smaku truskawkowym 300 g	Galaletka o smaku truskawkowym 300 g	Galaletka o smaku truskawkowym 300 g	Galaletka o smaku truskawkowym 300 g	Galaletka o smaku truskawkowym 300 g	
Obiad	Krupnik ryżowy z ziemniakami*() 200 ml (MLE, SEL) Mleka) 400 ml (SEL) Bitka z fileta kurczaka duszona 90 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami*() 200 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 90 g (GLU JECZ) Buraczki gotowane z olejem () 50 g Marchew oprószana z olejem () 50 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami*() 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto wegetariańskie z tofu 300 g (GLU PSZ, SOL, SEL) Sałata szwedzka z ogórkiem 100 g (GOR) Buraczki gotowane z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka) 400 ml (SEL) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 90 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Marchew oprószana z olejem () (bez glutenu) 100 g Buraczki gotowane z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami*() 400 ml (MLE, SEL) Bitka z fileta kurczaka duszona 90 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami*() 400 ml (MLE, SEL) Bitka z fileta kurczaka duszona 90 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami*() 400 ml (MLE, SEL) Bitka z fileta kurczaka duszona 90 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
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,
ŁUB - Łubin 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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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

