

Jadłospisy w dniu 2024-03-07 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 żołą. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	
Kasza manna na mleku <b>(MLE)</b> Chleb razowy pszenno-żytni <b>(PSZ, GLU, ŻYT)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g <b>(MLE)</b> Polędwica Sopotka wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g <b>(SOŁ, MLE)</b> Twarożek z natką pietruszki 50 g <b>(MLE)</b> Salała zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml <b>(MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ)</b>	400 ml <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 116 g <b>(GLU, PSZ, GLU, ŻYT)</b> 10 g <b>(MLE)</b> 25 g <b>(SOŁ, MLE)</b> 50 g <b>(MLE)</b> 20 g 80 g 300 ml <b>(MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ)</b>	Sonda / płynna śn. 400 g <b>(GLU, PSZ, MLE)</b>	Kasza manna na mleku 400 ml <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> Bulka pszenna długa krojona 76 g <b>(GLU, PSZ)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g <b>(MLE)</b> Polędwica Sopotka wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g <b>(SOŁ, MLE)</b> Słupki z marchewki 80 g Twarożek z natką pietruszki 50 g <b>(MLE)</b> Salała zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> Bulka pszenna długa krojona 76 g <b>(GLU, PSZ)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g <b>(MLE)</b> Polędwica Sopotka wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g <b>(SOŁ, MLE)</b> Twarożek z natką pietruszki 50 g <b>(MLE)</b> Słupki z marchewki 80 g Salała zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> Bulka pszenna długa krojona 76 g <b>(GLU, PSZ)</b> Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g <b>(MLE)</b> Polędwica Sopotka wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g <b>(SOŁ, MLE)</b> Twarożek z natką pietruszki 50 g <b>(MLE)</b> Słupki z marchewki 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml <b>(MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ)</b>	400 ml <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 76 g <b>(GLU, PSZ)</b> 10 g <b>(MLE)</b> 25 g <b>(SOŁ, MLE)</b> 80 g 300 ml <b>(MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ)</b>	400 ml <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> 76 g <b>(GLU, PSZ)</b> 10 g <b>(MLE)</b> 25 g <b>(SOŁ, MLE)</b> 80 g 300 ml <b>(MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ)</b>	ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołąd. Zestaw I	ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołą. Zestaw II	Kasza manna na mleku 400 ml <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> Bulka pszenna długa krojona 90 g <b>(GLU, PSZ, MLE)</b> Bulka pszenna długa krojona 90 g <b>(GLU, PSZ)</b> Polędwica Sopotka wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g <b>(SOŁ, MLE)</b> Twarożek z natką pietruszki 50 g <b>(MLE)</b> Słupki z marchewki 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml <b>(MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ)</b>
Śniadanie										
II ŚN										
Sonda mleczna! 400 g <b>(GLU, PSZ, JAJ, MLE)</b>										
Chataka 80 g <b>(GLU, PSZ, JAJ)</b>										
Kefir 2,0% tł 150g 1 szt <b>(MLE)</b>										
Obiad										
Zurek z ziemniakami <b>(GLU, PSZ, MLE, SEL, ŻYT)</b> 400 ml Schab pieczony w rekawie 90 g Sos własny <b>(GLU, PSZ, SEL)</b> 50 ml Ryż na sypko 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem 100 g <b>(SEL)</b> Buket warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami <b>(GLU, PSZ, MLE, SEL)</b> 400 ml Pyzy z mięsem wieprzowym <b>(GLU, PSZ, JAJ)</b> 350 g Sos własny <b>(GLU, PSZ, SEL)</b> 50 ml Surówka z selera i marchwi z olejem 100 g <b>(SEL)</b> Buket warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / płynna ob. 400 g <b>(GLU, PSZ, JAJ, SEL)</b>	Jarzynowa z ziemniakami <b>(GLU, PSZ, MLE, SEL)</b> 400 ml Schab pieczony w rekawie 90 g Sos własny <b>(GLU, PSZ, SEL)</b> 50 ml Ryż na sypko 150 g Buket warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 100 g <b>(SEL)</b> Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami <b>(GLU, PSZ, MLE, SEL)</b> 400 ml Klopsik wieprzowy 100 g <b>(GLU, PSZ, JAJ)</b> Sos własny <b>(GLU, PSZ, SEL)</b> 50 ml Ryż na sypko 150 g Buket warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem 100 g <b>(SEL)</b> Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami <b>(GLU, PSZ, MLE, SEL)</b> 400 ml Schab pieczony w rekawie 90 g Sos własny <b>(GLU, PSZ, SEL)</b> 50 ml Ryż na sypko 150 g Buket warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami <b>(GLU, PSZ, MLE, SEL)</b> 400 ml Klopsik wieprzowy 100 g <b>(GLU, PSZ, JAJ)</b> Sos własny <b>(GLU, PSZ, SEL)</b> 50 ml Ryż na sypko 150 g Buket warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami <b>(GLU, PSZ, MLE, SEL)</b> 400 ml Schab pieczony w rekawie 90 g Sos własny <b>(GLU, PSZ, SEL)</b> 50 ml Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami <b>(GLU, PSZ, MLE, SEL)</b> 400 ml Klopsik wieprzowy 100 g <b>(GLU, PSZ, JAJ)</b> Sos własny <b>(GLU, PSZ, SEL)</b> 50 ml Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami <b>(GLU, PSZ, MLE, SEL)</b> 400 ml Schab pieczony w rekawie 90 g Sos własny <b>(GLU, PSZ, SEL)</b> 50 ml Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	

NAPRZOD CATERING SP. Z O.O.

ul. Traktorowa 126 lok. 301, 91-204 Łódź  
NIP 677239649 REGON 36371243 strona 1 z 7

Wydrukował: Mufna! Data i godzina wydruku: 2024-03-01 09:46:57

Jadłospisy w dniu 2024-03-07 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-07 czwartek										
PN	Kolacja				PD					
<p>Wartość energetyczna: 2422,49 kcal; Białko ogółem: 107,10 g; Tłuszcz: 65,07 g; Kw. tł. nasy.: 20,61 g; Węglowodany ogółem: 363,90 g; W tym cukry: 93,92 g; Błonnik pok.: 34,69 g; Sól: 9,22 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2687,72 kcal; Białko ogółem: 105,61 g; Tłuszcz: 74,64 g; Kw. tł. nasy.: 22,88 g; Węglowodany ogółem: 411,75 g; W tym cukry: 94,38 g; Błonnik pok.: 36,63 g; Sól: 10,74 g.</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>Wartość energetyczna: 2297,52 kcal; Białko ogółem: 102,01 g; Tłuszcz: 56,62 g; Kw. tł. nasy.: 15,94 g; Węglowodany ogółem: 356,90 g; W tym cukry: 75,61 g; Błonnik pok.: 29,23 g; Sól: 6,04 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2385,25 kcal; Białko ogółem: 98,53 g; Tłuszcz: 62,97 g; Kw. tł. nasy.: 16,23 g; Węglowodany ogółem: 368,09 g; W tym cukry: 75,35 g; Błonnik pok.: 29,39 g; Sól: 6,15 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2272,98 kcal; Białko ogółem: 112,01 g; Tłuszcz: 60,50 g; Kw. tł. nasy.: 19,67 g; Węglowodany ogółem: 326,05 g; W tym cukry: 85,31 g; Błonnik pok.: 22,84 g; Sól: 6,27 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2360,71 kcal; Białko ogółem: 108,52 g; Tłuszcz: 66,85 g; Kw. tł. nasy.: 19,95 g; Węglowodany ogółem: 337,23 g; W tym cukry: 85,05 g; Błonnik pok.: 23,00 g; Sól: 6,39 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2212,13 kcal; Białko ogółem: 110,75 g; Tłuszcz: 53,83 g; Kw. tł. nasy.: 19,00 g; Węglowodany ogółem: 332,77 g; W tym cukry: 89,62 g; Błonnik pok.: 27,79 g; Sól: 6,22 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2299,86 kcal; Białko ogółem: 107,26 g; Tłuszcz: 60,17 g; Kw. tł. nasy.: 19,29 g; Węglowodany ogółem: 343,95 g; W tym cukry: 88,35 g; Błonnik pok.: 27,96 g; Sól: 6,33 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2160,89 kcal; Białko ogółem: 111,35 g; Tłuszcz: 46,54 g; Kw. tł. nasy.: 16,20 g; Węglowodany ogółem: 333,90 g; W tym cukry: 65,03 g; Błonnik pok.: 24,55 g; Sól: 5,64 g.</p>	
<p>Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków 0,33l - produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków 0,33l - produkt pasteryzowany 1 szt</p>				<p>Sonda ziemniaczana 400 g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLEUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyunka na kartki - wędzona, parzona 25 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLEUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyunka na kartki - wędzona, parzona 25 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLEUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyunka na kartki - wędzona, parzona 25 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLEUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyunka na kartki - wędzona, parzona 25 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLEUPSZ) Szyunka na kartki - wędzona, parzona 25 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
<p>OM- I Podstawowa zestaw I</p>	<p>OM- I Podstawowa zestaw II</p>	<p>OM- III b Do żywienia przez sondę</p>	<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I</p>	<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II</p>	<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw I</p>	<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw II</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołąd. Zestaw I</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołąd. Zestaw II</p>	<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p>	



Jadłospisy w dniu 2024-03-07 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

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 I	OM- XII Bogatobiałkowa II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Beźmleczna Zestaw I
	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<b>GLU PSZ</b>) Szyńska na kartki- wieprzowa,wędzona,p arzona 25 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<b>MLE SEL</b>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni <b>PSZ, GLU, ZYT</b> 10 g (<b>MLE</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) Szyńska na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 25 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<b>MLE SEL</b>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni <b>PSZ, GLU, ZYT</b> 10 g (<b>MLE</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) Szyńska na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 25 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<b>MLE SEL</b>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni <b>PSZ, GLU, ZYT</b> 10 g (<b>MLE</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) Szyńska na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 25 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<b>MLE SEL</b>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni <b>GLU, PSZ, SEL, ZYT</b> 66 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona <b>PSZ</b> 76 g (<b>GLU PSZ</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) Szyńska na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 25 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<b>MLE SEL</b>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 116 g Szyńska na kartki- wieprzowa,wędzona,p arzona 30 g Dżem 20 g Sałata zielona 20 g Kasza kukurydziana na wwarze 400 ml (<b>SEL</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<b>GLU, PSZ, SEL, ZYT</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyńska na kartki- wieprzowa,wędzona,p arzona 60 g Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 100 g (<b>SEL</b>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<b>GLU, PSZ, SOL</b>)</p>	
	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<b>GLU, PSZ, SOL</b>)</p>	<p>Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków 0,33L-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 75g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<b>GLU, PSZ, MLE, GLU, ZYT</b>)</p>	<p>Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków 0,33L-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków 0,33L-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<b>GLU PSZ</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) Szyńska na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 25 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<b>MLE SEL</b>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<b>GLU PSZ</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) Szyńska na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 25 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<b>MLE SEL</b>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 116 g Szyńska na kartki- wieprzowa,wędzona,p arzona 30 g Dżem 20 g Sałata zielona 20 g Kasza kukurydziana na wwarze 400 ml (<b>SEL</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<b>GLU, PSZ, SOL</b>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2248,62 kcal; Białko ogółem: 107,87 g; Tłuszcz: 52,89 g; Kw. tł. nasy.: 16,49 g; Węglowodany ogółem: 345,08 g; W tym cukry: 64,77 g; Błonnik pok.: 24,72 g; Sól: 5,75 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2273,40 kcal; Białko ogółem: 104,08 g; Tłuszcz: 57,24 g; Kw. tł. nasy.: 19,68 g; Węglowodany ogółem: 347,15 g; W tym cukry: 88,49 g; Błonnik pok.: 32,83 g; Sól: 8,00 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2361,13 kcal; Białko ogółem: 100,60 g; Tłuszcz: 63,58 g; Kw. tł. nasy.: 19,97 g; Węglowodany ogółem: 358,33 g; W tym cukry: 88,22 g; Błonnik pok.: 32,99 g; Sól: 8,11 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2333,19 kcal; Białko ogółem: 108,90 g; Tłuszcz: 66,90 g; Kw. tł. nasy.: 22,34 g; Węglowodany ogółem: 337,60 g; W tym cukry: 58,96 g; Błonnik pok.: 38,42 g; Sól: 7,98 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2389,97 kcal; Białko ogółem: 105,33 g; Tłuszcz: 73,27 g; Kw. tł. nasy.: 22,59 g; Węglowodany ogółem: 341,67 g; W tym cukry: 56,02 g; Błonnik pok.: 37,45 g; Sól: 7,45 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1401,27 kcal; Białko ogółem: 67,63 g; Tłuszcz: 24,00 g; Kw. tł. nasy.: 4,82 g; Węglowodany ogółem: 238,50 g; W tym cukry: 54,18 g; Błonnik pok.: 28,07 g; Sól: 6,08 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2446,57 kcal; Białko ogółem: 116,49 g; Tłuszcz: 68,03 g; Kw. tł. nasy.: 21,92 g; Węglowodany ogółem: 353,29 g; W tym cukry: 91,11 g; Błonnik pok.: 29,99 g; Sól: 7,42 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2497,61 kcal; Białko ogółem: 108,95 g; Tłuszcz: 72,88 g; Kw. tł. nasy.: 21,31 g; Węglowodany ogółem: 362,64 g; W tym cukry: 89,13 g; Błonnik pok.: 30,10 g; Sól: 8,03 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2127,11 kcal; Białko ogółem: 40,96 g; Tłuszcz: 51,16 g; Kw. tł. nasy.: 9,01 g; Węglowodany ogółem: 375,62 g; W tym cukry: 59,04 g; Błonnik pok.: 21,56 g; Sól: 5,82 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2222,49 kcal; Białko ogółem: 89,08 g; Tłuszcz: 64,26 g; Kw. tł. nasy.: 15,25 g; Węglowodany ogółem: 336,65 g; W tym cukry: 34,41 g; Błonnik pok.: 35,41 g; Sól: 8,19 g.</p>

2024-03-07 czwartek

Jadłospisy w dniu 2024-03-07 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

<p>OM- XV Bezinieczna Zestaw II</p> <p>Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 400 ml (<u>GLUPSZ SEL</u>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni (<u>GLUPSZ, GLU ZYT</u>) 116 g                  Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g                  Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>)                  Słupki z marchewki 80 g                  Sałata zielona 20 g                  Jabłko 1 szt 1 szt                  Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Dzieci 1-3 lat</p> <p>Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>)                  Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLUPSZ</u>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>)                  Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)                  Słupki z marchewki 40 g                  Sałata zielona 20 g                  Jabłko 1 szt 1 szt                  Kakao na mleku b/c 250 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>OM- Pakowata/ Przeclerana</p> <p>OM- Płynna</p> <p>Kasza manna na wywarze jarzynowym ( ) 450 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>)                  Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLUPSZ</u>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>)                  Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>)                  Słupki z marchewki 80 g                  Mus z jabłek ( ) b/c 150 g                  Kawa zżożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- Wegetariańska</p> <p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>)                  Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT</u>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)                  Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>)                  Sałata zielona 20 g                  Jabłko 1 szt 1 szt                  Kawa zżożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- Bezglutenowa</p> <p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>)                  Chleb bezglutenowy 100 g                  Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g                  Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>)                  Słupki z marchewki 80 g                  Sałata zielona 20 g                  Jabłko 1 szt 1 szt                  Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Położnicza Zestaw I</p> <p>OM- Położnicza Zestaw II</p> <p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT</u>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)                  Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>)                  Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>)                  Słupki z marchewki 80 g                  Sałata zielona 20 g                  Jabłko 1 szt 1 szt                  Kawa zżożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- Kobieta Kamiąga Zestaw I</p> <p>OM- Kobieta Kamiąga Zestaw II</p> <p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT</u>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)                  Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>)                  Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody. 25 g (<u>SOJ, MLE</u>)                  Słupki z marchewki 80 g                  Sałata zielona 20 g                  Jabłko 1 szt 1 szt                  Kawa zżożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>		
<p>II ŚN</p> <p>Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>)                  Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ</u>)                  Sos własny ( ) 50 ml (<u>JAJ</u>)                  Sos własny ( ) 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>)                  Ryż na sypko 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>)                  Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g                  Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g (<u>SEL</u>)                  Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Chaka 40 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)</p> <p>Jarzynowa z ziemniakami ( ) 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>)                  Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)                  Sos własny ( ) 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>)                  Ryż na sypko 90 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>)                  Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 50 g                  Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 50 g (<u>SEL</u>)                  Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami ( ) 450 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>)                  Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)                  Sos własny ( ) 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>)                  Ryż na sypko 150 g                  Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g                  Fasolka szparagowa z olejem * 100 g                  Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>)                  Pierogi ze szpinakiem 300 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>)                  Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) 100 g (<u>SEL</u>)                  Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g                  Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) ( ) 400 ml (<u>SEL</u>)                  Schab pieczony w rękawie 90 g                  Sos własny (bez glutenu) 50 ml                  Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g (<u>SEL</u>)                  Ryż na sypko 150 g                  Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g                  Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g (<u>SEL</u>)                  Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>)                  Schab pieczony w rękawie 90 g                  Sos własny ( ) 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>)                  Ryż na sypko 150 g                  Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g                  Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g (<u>SEL</u>)                  Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>)                  Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ</u>)                  Sos własny ( ) 50 ml (<u>JAJ</u>)                  Sos własny ( ) 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>)                  Ryż na sypko 150 g                  Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g                  Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g (<u>SEL</u>)                  Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>)                  Schab pieczony w rękawie 90 g                  Sos własny ( ) 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>)                  Ryż na sypko 150 g                  Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g                  Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g (<u>SEL</u>)                  Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>)                  Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ</u>)                  Sos własny ( ) 50 ml (<u>JAJ</u>)                  Sos własny ( ) 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>)                  Ryż na sypko 150 g                  Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g                  Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 100 g (<u>SEL</u>)                  Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>

Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)

### Jadłospisy w dniu 2024-03-07 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

	OM- XV Bezmleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata/ Przecierana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Poloznicza Zestaw I	OM- Poloznicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt						Chataka 50 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> <b>JAU</b> )		
PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> <b>GLU</b> <b>ZYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyunka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 32 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Siatka jarzynowa - dieta () 50 g ( <b>MLE</b> <b>SEL</b> ) Szyunka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 32 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Siatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE</b> <b>SEL</b> ) Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 450 ml ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> <b>GLU</b> <b>ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 25 g Siatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAU</b> <b>MLE</b> <b>SEL</b> <b>GOR</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyunka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 25 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> <b>GLU</b> <b>ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Siatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE</b> <b>SEL</b> ) Szyunka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 25 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> <b>GLU</b> <b>ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Siatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE</b> <b>SEL</b> ) Szyunka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 25 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> <b>GLU</b> <b>ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 25 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		
				Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków 0,33L -produkt pasteryzowany 1 szt						
Kolacja	Kanapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> <b>SOJ</b> )									
PZ	Wartość energetyczna: 2281,43 kcal; Białko ogółem: 80,53 g; Tłuszcz: 69,88 g; Kw. tł. nasy.: 15,19 g; Węglowodany ogółem: 347,83 g; W tym cukry: 33,82 g; Błonnik pok.: 35,58 g; Sól: 8,31 g.	Wartość energetyczna: 1531,71 kcal; Białko ogółem: 59,58 g; Tłuszcz: 39,53 g; Kw. tł. nasy.: 12,34 g; Węglowodany ogółem: 238,83 g; W tym cukry: 89,60 g; Błonnik pok.: 17,87 g; Sól: 3,76 g.	Wartość energetyczna: 2192,66 kcal; Białko ogółem: 91,65 g; Tłuszcz: 66,54 g; Kw. tł. nasy.: 21,02 g; Węglowodany ogółem: 316,69 g; W tym cukry: 59,43 g; Błonnik pok.: 29,55 g; Sól: 5,21 g.	Wartość energetyczna: 2680,76 kcal; Białko ogółem: 97,26 g; Tłuszcz: 74,15 g; Kw. tł. nasy.: 24,33 g; Węglowodany ogółem: 413,05 g; W tym cukry: 91,65 g; Błonnik pok.: 39,48 g; Sól: 9,66 g.	Wartość energetyczna: 2098,72 kcal; Białko ogółem: 68,38 g; Tłuszcz: 67,14 g; Kw. tł. nasy.: 12,11 g; Węglowodany ogółem: 315,58 g; W tym cukry: 60,59 g; Błonnik pok.: 34,09 g; Sól: 5,51 g.	Wartość energetyczna: 2567,26 kcal; Białko ogółem: 116,27 g; Tłuszcz: 64,00 g; Kw. tł. nasy.: 19,74 g; Węglowodany ogółem: 394,58 g; W tym cukry: 89,65 g; Błonnik pok.: 33,49 g; Sól: 8,47 g.	Wartość energetyczna: 2654,99 kcal; Białko ogółem: 112,79 g; Tłuszcz: 70,34 g; Kw. tł. nasy.: 20,03 g; Węglowodany ogółem: 405,76 g; W tym cukry: 89,38 g; Błonnik pok.: 33,65 g; Sól: 8,58 g.	Wartość energetyczna: 2567,26 kcal; Białko ogółem: 116,27 g; Tłuszcz: 64,00 g; Kw. tł. nasy.: 19,74 g; Węglowodany ogółem: 394,58 g; W tym cukry: 89,65 g; Błonnik pok.: 33,49 g; Sól: 8,47 g.	Wartość energetyczna: 2654,99 kcal; Białko ogółem: 112,79 g; Tłuszcz: 70,34 g; Kw. tł. nasy.: 20,03 g; Węglowodany ogółem: 405,76 g; W tym cukry: 89,38 g; Błonnik pok.: 33,65 g; Sól: 8,58 g.	Wartość energetyczna: 2654,99 kcal; Białko ogółem: 112,79 g; Tłuszcz: 70,34 g; Kw. tł. nasy.: 20,03 g; Węglowodany ogółem: 405,76 g; W tym cukry: 89,38 g; Błonnik pok.: 33,65 g; Sól: 8,58 g.

## 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,

