

Jadłospisy w dniu 2024-03-09 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-09 sobota	
PD	<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.wydl.z.soku żoład. Zestaw I</p> <p>OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydl.z.soku żoład. Zestaw II</p> <p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p>
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU,PSZ, GLU,ZYT) 96 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostionce niejadanej 50 g (SOJ,SEL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Sonda mięsna! 400 g (JAJ,SEL)</p> <p>Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostionce niejadanej 50 g (SOJ,SEL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostionce niejadanej 50 g (SOJ,SEL)</p> <p>Pomidor b/skórki 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Bukka pszenna długa krojona 90 g (GLU,PSZ)</p> <p>Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w ostionce niejadanej 50 g (SOJ,SEL)</p> <p>Pomidor b/skórki 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
PN	<p>Mus owocowo-waizymny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt.</p> <p>Sonda ziemniaczana 300 g (JAJ,MLE,SEL)</p> <p>Mus owocowo-waizymny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt.</p> <p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt.</p> <p>Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatką (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, serkek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2520,43 kcal; Białko ogółem: 106,72 g; Tłuszcz: 67,49 g; Kw. tł. nasy.: 24,99 g; Węglowodany ogółem: 388,23 g; W tym cukry: 91,74 g; Błonnik pok.: 36,72 g; Sól: 9,24 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2581,51 kcal; Białko ogółem: 112,69 g; Tłuszcz: 73,49 g; Kw. tł. nasy.: 24,23 g; Węglowodany ogółem: 384,14 g; W tym cukry: 91,82 g; Błonnik pok.: 36,51 g; Sól: 9,26 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: 2151,02 kcal; Białko ogółem: 88,39 g; Tłuszcz: 57,78 g; Kw. tł. nasy.: 17,93 g; Węglowodany ogółem: 330,55 g; W tym cukry: 86,69 g; Błonnik pok.: 25,98 g; Sól: 5,84 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2180,46 kcal; Białko ogółem: 95,61 g; Tłuszcz: 58,78 g; Kw. tł. nasy.: 16,85 g; Węglowodany ogółem: 330,18 g; W tym cukry: 88,22 g; Błonnik pok.: 29,03 g; Sól: 5,73 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2320,85 kcal; Białko ogółem: 101,56 g; Tłuszcz: 64,48 g; Kw. tł. nasy.: 21,92 g; Węglowodany ogółem: 344,11 g; W tym cukry: 98,45 g; Błonnik pok.: 25,53 g; Sól: 6,31 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2350,29 kcal; Białko ogółem: 108,78 g; Tłuszcz: 65,48 g; Kw. tł. nasy.: 20,83 g; Węglowodany ogółem: 343,74 g; W tym cukry: 99,98 g; Błonnik pok.: 28,58 g; Sól: 6,20 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2320,20 kcal; Białko ogółem: 101,54 g; Tłuszcz: 64,48 g; Kw. tł. nasy.: 21,92 g; Węglowodany ogółem: 343,96 g; W tym cukry: 98,35 g; Błonnik pok.: 25,50 g; Sól: 6,30 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2357,64 kcal; Białko ogółem: 108,86 g; Tłuszcz: 65,48 g; Kw. tł. nasy.: 20,83 g; Węglowodany ogółem: 345,59 g; W tym cukry: 99,87 g; Błonnik pok.: 28,64 g; Sól: 6,19 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2290,51 kcal; Białko ogółem: 102,66 g; Tłuszcz: 54,11 g; Kw. tł. nasy.: 19,31 g; Węglowodany ogółem: 360,02 g; W tym cukry: 92,62 g; Błonnik pok.: 24,95 g; Sól: 6,71 g;</p>

Jadłospisy w dniu 2024-03-09 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-09 sobota									
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
Platki owsiane na mleku 400 ml (MIE, GLU, OW, MLE), Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU, PSZ), Szywnka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ), Cukinia pieczona z olejem () 80 g, Mix sałat 20 g, Banan 1szt. 1 szt, Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MIE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, OW), Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Szywnka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ), Cukinia pieczona z olejem () 80 g, Mix sałat 20 g, Banan 1szt. 1 szt, Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MIE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MIE, GLU, OW), Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Ser zółty 25 g (MLE), Szywnka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ), Rzodkiew biała 80 g, Mix sałat 20 g, Jablko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MIE, GLU, OW), Chleb razowy pszenno-żytni (PSZ, GLU, ZYT), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Ser zółty 25 g (MLE), Rzodkiew biała 80 g, Mix sałat 20 g, Jablko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Szywnka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ), Cukinia pieczona z olejem () 80 g, Mix sałat 20 g, Jablko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MIE, GLU, OW, MLE), Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU, PSZ), Szywnka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ), Cukinia pieczona z olejem () 80 g, Mix sałat 20 g, Banan 1szt. 1 szt, Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MIE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MIE, GLU, OW, MLE), Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU, PSZ), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Szywnka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ), Cukinia pieczona z olejem () 80 g, Mix sałat 20 g, Banan 1szt. 1 szt, Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Dżem 30 g, Cukinia pieczona z olejem () 80 g, Mix sałat 20 g, Jablko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU, OW, MLE), Chleb bezglutenowy 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE), Szywnka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ), Szywnka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ), Cukinia pieczona z olejem () 80 g, Mix sałat 20 g, Banan 1szt. 1 szt, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU, OW, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g (MLE), Szywnka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ), Cukinia pieczona z olejem () 80 g, Mix sałat 20 g, Banan 1szt. 1 szt, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
II SN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)								
Śniadanie	Jogurt brzoskwiński 150g 1 szt (MLE)								
Obiad	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)								
Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MIE, SEL), Bitka schabowa duszona 90 g (GLU, PSZ), Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE), Ryż na sypko 150 g (MLE), Buraczki oprószone () 100 g (GLU, PSZ), Kaliafor gotowany z olejem* 100 g, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE), Ryż na sypko 150 g (MLE), Buraczki oprószone () 100 g (GLU, PSZ), Kaliafor gotowany z olejem* 100 g, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MIE, SEL), Bitka schabowa duszona 90 g (GLU, PSZ), Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE), Ryż na sypko 150 g (MLE), Buraczki oprószone () 100 g (GLU, PSZ), Kaliafor gotowany z olejem* 100 g, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE), Ryż na sypko 150 g (MLE), Buraczki oprószone () 100 g (GLU, PSZ), Kaliafor gotowany z olejem* 100 g, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MIE, SEL), Bitka schabowa duszona 90 g (GLU, PSZ), Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE), Ryż na sypko 150 g (MLE), Buraczki oprószone () 100 g (GLU, PSZ), Kaliafor gotowane b/c () 100 g (GOR), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU, PSZ, SEL), Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE), Ryż na sypko 150 g (MLE), Buraczki oprószone () 150 g (GLU, PSZ), Kaliafor gotowany z olejem* 100 g, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE), Ryż na sypko 150 g (MLE), Buraczki oprószone () 100 g (GLU, PSZ), Kaliafor gotowane b/c () 100 g (GOR), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MIE, SEL), Bitka schabowa duszona 90 g (GLU, PSZ), Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE), Ryż na sypko 150 g (MLE), Buraczki oprószone () 100 g (GLU, PSZ), Kaliafor gotowany z olejem* 100 g, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (SEL), Ryż ziemniaczane* 300 g, Buraczki oprószone () 100 g (GLU, PSZ), Kaliafor gotowany z olejem* 100 g, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU, PSZ, SEL), Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE), Ryż na sypko 150 g (MLE), Buraczki oprószone (bez mleka)* 50 ml (GLU, PSZ), Kaliafor gotowany z olejem* 100 g, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml

Jadłospisy w dniu 2024-03-09 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-09 sobota									
PN	Kolacja				PD				
<p>Wartość energetyczna: 2319,95 kcal; Białko ogółem: 109,88 g; Tłuszcz: 55,11 g; Kw. tł. nasy.: 18,23 g; Węglowodany ogółem: 359,65 g; W tym cukry: 94,14 g; Błonnik pok.: 28,00 g; Sól: 6,60 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2302,85 kcal; Białko ogółem: 93,44 g; Tłuszcz: 61,70 g; Kw. tł. nasy.: 20,29 g; Węglowodany ogółem: 355,20 g; W tym cukry: 90,33 g; Błonnik pok.: 29,13 g; Sól: 7,70 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2332,29 kcal; Białko ogółem: 100,67 g; Tłuszcz: 62,70 g; Kw. tł. nasy.: 19,21 g; Węglowodany ogółem: 354,83 g; W tym cukry: 91,85 g; Błonnik pok.: 32,18 g; Sól: 7,59 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2271,41 kcal; Białko ogółem: 99,66 g; Tłuszcz: 70,31 g; Kw. tł. nasy.: 28,78 g; Węglowodany ogółem: 324,10 g; W tym cukry: 61,77 g; Błonnik pok.: 34,06 g; Sól: 9,56 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2300,84 kcal; Białko ogółem: 106,88 g; Tłuszcz: 71,31 g; Kw. tł. nasy.: 27,69 g; Węglowodany ogółem: 323,73 g; W tym cukry: 63,30 g; Błonnik pok.: 37,10 g; Sól: 9,45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1410,97 kcal; Białko ogółem: 58,64 g; Tłuszcz: 27,84 g; Kw. tł. nasy.: 5,90 g; Węglowodany ogółem: 241,76 g; W tym cukry: 39,02 g; Błonnik pok.: 25,90 g; Sól: 5,23 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2628,23 kcal; Białko ogółem: 110,13 g; Tłuszcz: 77,16 g; Kw. tł. nasy.: 29,20 g; Węglowodany ogółem: 385,80 g; W tym cukry: 102,20 g; Błonnik pok.: 25,81 g; Sól: 7,57 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2643,64 kcal; Białko ogółem: 116,15 g; Tłuszcz: 80,88 g; Kw. tł. nasy.: 27,46 g; Węglowodany ogółem: 376,88 g; W tym cukry: 103,54 g; Błonnik pok.: 28,63 g; Sól: 7,38 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2057,33 kcal; Białko ogółem: 82,42 g; Tłuszcz: 49,70 g; Kw. tł. nasy.: 10,53 g; Węglowodany ogółem: 370,26 g; W tym cukry: 50,44 g; Błonnik pok.: 26,83 g; Sól: 5,07 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2301,97 kcal; Białko ogółem: 82,98 g; Tłuszcz: 64,81 g; Kw. tł. nasy.: 16,77 g; Węglowodany ogółem: 361,13 g; W tym cukry: 60,50 g; Błonnik pok.: 30,56 g; Sól: 9,17 g;</p>
<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna zestaw I</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna zestaw II</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II</p>	<p>OM- XI Ubogoenergetyczna</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II</p>	<p>OM- XIII Niskobiałkowa</p>	<p>OM- XV Beźmielczna Zestaw I</p>
<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLUPSZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLU, ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLU, ZYT) 10 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni PSZ, GLU, ZYT) 76 g (GLU) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLU, ZYT) 66 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p>	<p>Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT)</p>
<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
<p>Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatką (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 30g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE, GLU, ZYT)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatką (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)</p>	<p>Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatką (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatką (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ)</p>

Jadłospisy w dniu 2024-03-09 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-09 sobota									
<p>Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU OW</u>) Chleb mieszany 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Platki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem () 40 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Platki owsiane na wywarze jarzynowym 450 ml (<u>SEL, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 96 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- Polóżnicza Zestaw I</p>	<p>OM- Polóżnicza Zestaw II</p>	<p>OM- Kobieta Karniująca Zestaw I</p>	<p>OM- Kobieta Karniująca Zestaw II</p>
<p>OM- XV Bezmleczna Zestaw II</p>	<p>OM- Dzieci 1-3 lat</p>	<p>OM- Pappkował/Przecierana</p>	<p>OM- Płynna</p>	<p>OM- Wegetariańska</p>	<p>OM- Bezglutenowa</p>	<p>OM- Pokoźnicza Zestaw I</p>	<p>OM- Pokoźnicza Zestaw II</p>	<p>OM- Kobieta Karniująca Zestaw I</p>	<p>OM- Kobieta Karniująca Zestaw II</p>
<p>Śniadanie</p>	<p>Jogurt brzoskwińskiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 450 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryz na sypko 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpbet jaski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryz na sypko 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml Jogurt brzoskwińskiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryz na sypko 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryz na sypko 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryz na sypko 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryz na sypko 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa duszona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryz na sypko 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa duszona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryz na sypko 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
<p>Obiad</p>	<p>Jogurt brzoskwińskiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL</u>) Bitka schabowa duszona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryz na sypko 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem (<u>PSZ, SEL</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryz na sypko 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone () 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany* 50 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpbet jaski () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryz na sypko 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml Jogurt brzoskwińskiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryz na sypko 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryz na sypko 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryz na sypko 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa duszona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryz na sypko 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa duszona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryz na sypko 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowe, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - 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 odz.:

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

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

	Nazwa dania/asortymentu	Skladniki
Lp	Asortyment	Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)

1	Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU PSZ, MLE,)	
1	Mleko 2% nv(MLE,)	
2	Serek Homog. o smaku naturalnym 2,5% tł. nv(MLE,)	Twaróg chudy (MLE,), Śmietanka (MLE,), E202 , Chlorek wapnia
3	Kasza manna nv(GLU PSZ,)	
4	Cukier	
5	Masło 82% tł. nv(MLE,)	Śmietanka pasteryzowana (MLE,)
2	Sonda mleczna! 2 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	
1	Mleko 2% nv(MLE,)	
2	Kasza manna nv(GLU PSZ,)	
3	Cukier	
4	Masło 82% tł. nv(MLE,)	Śmietanka pasteryzowana (MLE,)
5	Mleko w proszku pełne nv(MLE,)	
6	Jaja M nv(JAJ,)	
7	Suchary bez cukru 285g nv	
3	Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,)	
1	Woda	
2	Włoszczyzna mroz. 3skł 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,)	
4	Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL,)	
1	Woda	
2	Ziemniaki	
3	Marchew	
4	Udziec z kurczaka b/k b/s	
5	Seler(SEL,)	
6	Masło 82% tł. nv(MLE,)	Śmietanka pasteryzowana (MLE,)
7	Jaja M nv(JAJ,)	
5	Sonda mięsna! 5 400 g (JAJ, SEL,)	
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,)	

