

Jadłospisy w dniu 2024-03-12 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

Ozn.	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. wyjd. z soku żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyjd. z soku żoła. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I							
	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni (GLUPSZ, GLUZYT) 116 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka na kartki- wlepiżkowa, wędzona, parzona 25 g</p> <p>Paszlet z soczewicy () 50 g (GLUPSZ, JAJ)</p> <p>Szatka z brokułu, oliwy i koperku 100 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Sonda / płynna śn. 400 g (GLUPSZ, MLE)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka na kartki- wlepiżkowa, wędzona, parzona 50 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem * 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka na kartki- wlepiżkowa, wędzona, parzona 50 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem * 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka na kartki- wlepiżkowa, wędzona, parzona 50 g</p> <p>Satata zielona z jogurtem 80 g (MLE)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLUPSZ)</p> <p>Szynka na kartki- wlepiżkowa, wędzona parzona 50 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem * 100 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLUPSZ)</p> <p>Szynka na kartki- wlepiżkowa, wędzona parzona 50 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem * 100 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Ogórkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLUPSZ, MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLUPSZ, JAJ)</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLUPSZ, MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna ob. 400 g (GLUPSZ, JAJ, SEL)</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLUPSZ, MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ, JAJ)</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLUPSZ, MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLUPSZ, MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ, JAJ)</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLUPSZ, MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLUPSZ, MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ, JAJ)</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLUPSZ, MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLUPSZ, MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
	<p>Obiad</p>	<p>Obiad</p>	<p>Obiad</p>	<p>Obiad</p>	<p>Obiad</p>	<p>Obiad</p>	<p>Obiad</p>	<p>Obiad</p>	<p>Obiad</p>	<p>Obiad</p>							
2024-03-12 wtorek																	

Jadłospisy w dniu 2024-03-12 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

Śniadanie		II ŚN		Obiad							
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 Ubogenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna Zestaw I		
Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE) Bukka pszenna długa krojona 90 g (PSZ) Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza gryczana na mleku 400 g (MILE) Chleb razowy pszenno-żytni (PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Paszlet z soczewicy (JAJ) Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MILE) pszenno-żytni 66 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Dżem 50 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE) Chleb mieszany pszenno-żytni 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana (MILE, SEL) 400 ml (MILE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MILE) Ziemiaki z koperkciem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z selerą i jabłką z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka) 400 ml (SEL) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 400 g (JAJ, MILE, SEL) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MILE) Surówka z selerą i jabłką z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka) 400 ml (SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sós pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU, PSZ) Ziemiaki z koperkciem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z selerą i jabłką z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml		
Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MILE)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MILE)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MILE)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MILE)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MILE)			
Kaliaforowa z ryżem () 400 ml (MILE, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MILE) Ziemiaki z koperkciem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z selerą i jabłką z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml		Kaliaforowa z ryżem () 400 ml (MILE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sós pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MILE) Ziemiaki z koperkciem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z selerą i jabłką z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml		Kaliaforowa z ryżem () 400 ml (MILE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sós pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MILE) Ziemiaki z koperkciem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z selerą i jabłką z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml		Kaliaforowa z ryżem () 400 ml (MILE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sós pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MILE) Ziemiaki z koperkciem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z selerą i jabłką z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml		Kaliaforowa z ryżem () 400 ml (MILE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sós pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MILE) Ziemiaki z koperkciem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z selerą i jabłką z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml		Kaliaforowa z ryżem () 400 ml (MILE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sós pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MILE) Ziemiaki z koperkciem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z selerą i jabłką z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	

Jadłospisy w dniu 2024-03-12 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 Ubogenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna Zestaw I
Bułka pszenna długa krojona (GLUPSZ) 90 g Poledwica wiśniowa wędziona wlepiona z dodatkowym wodą wędziona parzona 25 g (GLUPSZ, SOL) Serrek wijski ziarnisty 25 g (GLUPSZ, SOL) Serrek wijski 50 g (MLE) Satałka z pomidora, miksu sałat i oleju 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLUZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLUZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g	Chleb razowy pszenno-żytni (PSZ, GLUZYT) 76 g (GLUZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUZYT) 66 g (GLUZYT) Poledwica wiśniowa wędziona wlepiona z dodatkowym wodą wędziona parzona 25 g (GLUPSZ, SOL) Serrek wijski ziarnisty 50 g (MLE) Satałka z pomidora, miksu sałat i oleju 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUZYT) 66 g (GLUZYT) Poledwica wiśniowa wędziona wlepiona z dodatkowym wodą wędziona parzona 25 g (GLUPSZ, SOL) Serrek wijski ziarnisty 50 g (MLE) Satałka z pomidora, miksu sałat i oleju 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLUZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLUZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g	Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLUZYT) 116 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Poledwica wiśniowa wędziona wlepiona z dodatkowym wodą wędziona parzona 30 g (GLUPSZ, SOL) Miod (25g) 2 szt Pomidor 100 g Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
Kanapka z twarogiem i pomidorem (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)	Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków pasteryzowany 1 szt	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLUPSZ, MLE, GLUZYT)	Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków pasteryzowany 1 szt	Kanapka z twarogiem i pomidorem (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)	Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków pasteryzowany 1 szt	Kanapka z twarogiem i pomidorem (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)	Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i sałatką (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOL)	Kanapka z szynką i sałatką (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOL)
Wartość energetyczna: 2192,74 kcal; Białko ogółem: 104,49 g; Tłuszcz: 59,10 g; Kw. tł. nasy.: 16,65 g; Węglowodany ogółem: 323,66 g; W tym cukry: 69,02 g; Błonnik pok.: 28,29 g; Sól: 6,46 g;	Wartość energetyczna: 2216,33 kcal; Białko ogółem: 99,37 g; Tłuszcz: 64,30 g; Kw. tł. nasy.: 20,27 g; Węglowodany ogółem: 322,35 g; W tym cukry: 87,79 g; Błonnik pok.: 31,37 g; Sól: 9,06 g;	Wartość energetyczna: 2277,59 kcal; Białko ogółem: 95,14 g; Tłuszcz: 69,26 g; Kw. tł. nasy.: 20,39 g; Węglowodany ogółem: 331,20 g; W tym cukry: 88,56 g; Błonnik pok.: 32,27 g; Sól: 9,11 g;	Wartość energetyczna: 2375,19 kcal; Białko ogółem: 108,62 g; Tłuszcz: 81,72 g; Kw. tł. nasy.: 22,07 g; Węglowodany ogółem: 319,86 g; W tym cukry: 55,99 g; Błonnik pok.: 36,60 g; Sól: 8,46 g;	Wartość energetyczna: 2460,46 kcal; Białko ogółem: 104,65 g; Tłuszcz: 86,70 g; Kw. tł. nasy.: 22,21 g; Węglowodany ogółem: 334,46 g; W tym cukry: 56,79 g; Błonnik pok.: 37,55 g; Sól: 7,98 g;	Wartość energetyczna: 1430,55 kcal; Białko ogółem: 65,82 g; Tłuszcz: 32,76 g; Kw. tł. nasy.: 6,20 g; Węglowodany ogółem: 230,06 g; W tym cukry: 55,90 g; Błonnik pok.: 28,61 g; Sól: 7,16 g;	Wartość energetyczna: 2477,52 kcal; Białko ogółem: 116,06 g; Tłuszcz: 80,82 g; Kw. tł. nasy.: 24,52 g; Węglowodany ogółem: 335,13 g; W tym cukry: 67,63 g; Błonnik pok.: 29,33 g; Sól: 8,05 g;	Wartość energetyczna: 2538,78 kcal; Białko ogółem: 111,83 g; Tłuszcz: 85,78 g; Kw. tł. nasy.: 24,65 g; Węglowodany ogółem: 343,98 g; W tym cukry: 68,41 g; Błonnik pok.: 30,23 g; Sól: 8,10 g;	Wartość energetyczna: 2204,12 kcal; Białko ogółem: 48,01 g; Tłuszcz: 67,35 g; Kw. tł. nasy.: 18,87 g; Węglowodany ogółem: 362,11 g; W tym cukry: 82,50 g; Błonnik pok.: 30,98 g; Sól: 4,89 g;	Wartość energetyczna: 2089,28 kcal; Białko ogółem: 85,01 g; Tłuszcz: 64,46 g; Kw. tł. nasy.: 15,95 g; Węglowodany ogółem: 306,53 g; W tym cukry: 33,16 g; Błonnik pok.: 32,62 g; Sól: 8,81 g;

2024-03-12 wtorek

Jadłospisy w dniu 2024-03-12 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-12 wtorek											
OM- XV Bezmleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata/ Przecierana	OM- Płynna	OM- Vegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Półznicza Zestaw I	OM- Półznicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL.) Chleb mączczany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT)Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona 25 g Parzona 60 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 100 ml (GLU,PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona 25 g Parzona 60 g Pomidor białokoki 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Mus z jabłek () b/c 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 80 g (GLU,PSZ, JAU) Satała z brokułu, oliwy i koperku 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona 25 g Parzona 60 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mączczany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona 25 g Parzona 60 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mączczany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona 25 g Parzona 60 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mączczany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona 25 g Parzona 60 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mączczany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona 25 g Parzona 60 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mączczany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona 25 g Parzona 60 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Jabłko 1 szt 1 szt		
II ŚN	Kefir z truskawkami* 200 g (MLE)							Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			
Śniadanie	Kalaforowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (MLE, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU,PSZ, JAU) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU,PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU,PSZ, JAU) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU,PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU,PSZ, JAU) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU,PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ogórkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Kotlet z jaj 100 g (GLU,PSZ, JAU) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU,PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kanapka z szynką i satałą (chleb bezglutenowy 45g, margaryna 5g, szynka 25g, satała 5g) 1 szt (SOL)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU,PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalaforowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU,PSZ, JAU) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU,PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU,PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalaforowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU,PSZ, JAU) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU,PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU,PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalaforowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU,PSZ, JAU) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU,PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
Obiad	Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenney,
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,
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 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,

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)
		Skladniki
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 mroż. 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,)	

