

Jadłospisy w dniu 2024-03-29 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-29 piątek		Śniadanie		II ŚN		Obiad		PD						
OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do żywienia przez sondę	OM- IV Łatwo strawna dziecęca Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna dziecęca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. so ku zola. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. so ku zola. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I					
Platki owsiane na mleku OW) Chleb razowy pszenno-żytni GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, JECZ) Sałata zielona 20 g	400 ml (MLE, GLU OW) 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) 10 g (MLE) 80 g (MLE) 20 g 1 szt 300 ml (MLE, GLU ZYT, JECZ) 20 g	Sonda / pylina śn. 400 g (GLU PSZ, MLE)	Platki owsiane na mleku OW) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	400 ml (MLE, GLU OW) 76 g (GLU PSZ) 10 g (MLE) 80 g (MLE) 20 g 1 szt 300 ml 20 g	Keifr 2,0% tł 150g 1 szt (MLE)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny (Mitrna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selertowa z makaronem () 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba gotowana (Mitrna) 100 g (RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny (Mitrna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selertowa z makaronem () 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba gotowana (Mitrna) 100 g (RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny (Mitrna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selertowa z makaronem () 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba gotowana (Mitrna) 100 g (RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny (Mitrna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selertowa z makaronem () 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba gotowana (Mitrna) 100 g (RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selertowa z makaronem () 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba gotowana (Mitrna) 100 g (RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml

Jadłospisy w dniu 2024-03-29 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-29 piątek																	
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 Poopercacyjna Zestaw I	OM-VI Poopercacyjna Zestaw II	OM-VII Z ogr.sub pobudz.wydz.so ku zolad. Zestaw I	OM-VII Z ogr.sub pobudz.wydz.so ku zola. Zestaw II	OM-VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I								
Kolacja		Młus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Młus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Młus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Młus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt									
<p>Chleb mieszcany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE) Papyryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Sonda miészna! 400 g (JAJ, SEL)</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Buraczki oprószane () 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Szynka zielonogorska-wp. parzona 25 g (SOŁ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Buraczki oprószane () 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z białek z natką koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Buraczki oprószane () 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Buraczki oprószane () 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)</p>	
PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN								
<p>Wartość energetyczna: 2249,42 kcal; Białko ogółem: 106,54 g; Tłuszcz: 59,47 g; Kw. tł. nasy.: 18,92 g; Węglowodany ogółem: 335,01 g; W tym cukry: 87,01 g; Błonnik pok.: 31,65 g; Sól: 7,27 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2340,32 kcal; Białko ogółem: 100,71 g; Tłuszcz: 64,07 g; Kw. tł. nasy.: 19,51 g; Węglowodany ogółem: 353,36 g; W tym cukry: 86,63 g; Błonnik pok.: 21,59 g; Sól: 7,37 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: 2179,94 kcal; Białko ogółem: 107,92 g; Tłuszcz: 64,75 g; Kw. tł. nasy.: 16,66 g; Węglowodany ogółem: 304,90 g; W tym cukry: 75,82 g; Błonnik pok.: 30,78 g; Sól: 5,28 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2290,26 kcal; Białko ogółem: 102,52 g; Tłuszcz: 68,76 g; Kw. tł. nasy.: 17,77 g; Węglowodany ogółem: 334,44 g; W tym cukry: 82,89 g; Błonnik pok.: 27,70 g; Sól: 5,76 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2304,09 kcal; Białko ogółem: 117,82 g; Tłuszcz: 62,95 g; Kw. tł. nasy.: 19,72 g; Węglowodany ogółem: 330,49 g; W tym cukry: 95,21 g; Błonnik pok.: 32,49 g; Sól: 5,66 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2379,69 kcal; Białko ogółem: 111,45 g; Tłuszcz: 67,38 g; Kw. tł. nasy.: 20,29 g; Węglowodany ogółem: 344,41 g; W tym cukry: 93,58 g; Błonnik pok.: 29,41 g; Sól: 5,62 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2303,66 kcal; Białko ogółem: 117,78 g; Tłuszcz: 62,95 g; Kw. tł. nasy.: 19,72 g; Węglowodany ogółem: 330,41 g; W tym cukry: 95,20 g; Błonnik pok.: 32,46 g; Sól: 5,66 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2379,69 kcal; Białko ogółem: 111,45 g; Tłuszcz: 67,38 g; Kw. tł. nasy.: 20,29 g; Węglowodany ogółem: 344,41 g; W tym cukry: 93,58 g; Błonnik pok.: 29,41 g; Sól: 5,62 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2321,97 kcal; Białko ogółem: 122,29 g; Tłuszcz: 57,81 g; Kw. tł. nasy.: 16,66 g; Węglowodany ogółem: 342,29 g; W tym cukry: 92,26 g; Błonnik pok.: 30,34 g; Sól: 6,02 g.</p>								

Jadłospisy w dniu 2024-03-29 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-29 piątek												
PD	II ŚN	Śniadanie	Obiad									
		<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II</p> <p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OWA</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt.</p>	<p>Selertowa z makaronem (0) 400 g (<u>GLU PSZ MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane (0) 180 g Warzywa po grecku (0) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna zestaw I</p> <p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OWA</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt.</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna zestaw II</p> <p>Ryżowa (0) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane (0) 180 g Warzywa po grecku (0) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>OM- X Z ogr. tłakwo przyswajalnych węgl. Zestaw I</p> <p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OWA</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i pora z olejem b/c (0) 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g</p>	<p>OM- X Z ogr. tłakwo przyswajalnych węgl. Zestaw II</p> <p>Ryżowa (z ryżem brażowym) (0) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane (0) 180 g Warzywa po grecku (0) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem (0) 100 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>OM- XI Udoopenergetyczna</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt.</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I</p> <p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OWA</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt.</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II</p> <p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OWA</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt.</p>	<p>OM- XIII Niskobiałkowa</p> <p>Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU OWA</u>) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt.</p>	<p>OM- XV Bezmleczna Zestaw I</p> <p>Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU OWA</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Pasta z groszku zielonego b/mi 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt.</p>
	Keifir 2,0% tł 150g 1 szt. (<u>MLE</u>)											
	Keifir 2,0% tł 150g 1 szt. (<u>MLE</u>)											
	Keifir 2,0% tł 150g 1 szt. (<u>MLE</u>)											
		<p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Selertowa z makaronem (0) 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane (0) 180 g Warzywa po grecku (0) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa (0) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane (0) 180 g Warzywa po grecku (0) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa (bez mleka) (0) 400 ml (<u>SEL</u>) Zapiekanka ziemniaczana- dieta (0) 300 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Warzywa po grecku (0) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot z aronii i czarniej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z makaronem (bez mleka) (0) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane (0) 180 g Warzywa po grecku (0) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* z/c 300 ml</p>						
		<p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kanapka z szynką i sałata, bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (<u>GLU PSZ, SOL</u>)</p>									

Jadłospisy w dniu 2024-03-29 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-29 piątek									
<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ MLE) Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna zestaw I</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ MLE) Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna zestaw II</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ MLE) Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni (GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ MLE) Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- XI Ubogoenerygetyczna</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (JAJ MLE) Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ MLE) Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II</p> <p>Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (JAJ MLE) Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Kasza jaglana na wywarze jęczmionowym 400 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- XIII Niskobiałkowa</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 80 g (JAJ) Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Kasza jaglana na wywarze jęczmionowym 400 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- XV Bezmleczna Zestaw I</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 80 g (JAJ) Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Kasza jaglana na wywarze jęczmionowym 400 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
<p>PN</p> <p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ MLE)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ MLE, GLU ZYT)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ MLE)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ MLE)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatką (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2397,57 kcal, Białko ogółem: 115,92 g, Tłuszcz: 62,24 g, Kw. tł. nasy.: 17,22 g, Węglowodany ogółem: 356,21 g, W tym cukry: 90,63 g; Błonnik pok.: 27,26 g; Sól: 5,99 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2347,22 kcal, Białko ogółem: 111,13 g, Tłuszcz: 67,97 g, Kw. tł. nasy.: 20,40 g, Węglowodany ogółem: 336,74 g, W tym cukry: 88,70 g; Błonnik pok.: 34,38 g; Sól: 7,10 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2422,82 kcal, Białko ogółem: 104,76 g, Tłuszcz: 72,39 g, Kw. tł. nasy.: 20,96 g, Węglowodany ogółem: 350,65 g, W tym cukry: 87,07 g; Błonnik pok.: 31,30 g; Sól: 7,06 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2131,00 kcal, Białko ogółem: 108,39 g, Tłuszcz: 64,38 g, Kw. tł. nasy.: 17,23 g, Węglowodany ogółem: 256,52 g, W tym cukry: 46,49 g; Błonnik pok.: 31,67 g; Sól: 7,65 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2218,89 kcal, Białko ogółem: 102,71 g, Tłuszcz: 69,33 g, Kw. tł. nasy.: 17,91 g, Węglowodany ogółem: 313,24 g, W tym cukry: 46,25 g; Błonnik pok.: 33,50 g; Sól: 7,76 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1562,64 kcal, Białko ogółem: 70,18 g, Tłuszcz: 30,53 g, Kw. tł. nasy.: 7,04 g, Węglowodany ogółem: 262,02 g, W tym cukry: 69,70 g; Błonnik pok.: 26,71 g; Sól: 5,08 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2632,01 kcal, Białko ogółem: 130,54 g, Tłuszcz: 84,38 g, Kw. tł. nasy.: 24,57 g, Węglowodany ogółem: 352,41 g, W tym cukry: 92,35 g; Błonnik pok.: 30,49 g; Sól: 6,85 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2707,61 kcal, Białko ogółem: 124,17 g, Tłuszcz: 88,81 g, Kw. tł. nasy.: 25,13 g, Węglowodany ogółem: 365,33 g, W tym cukry: 90,92 g; Błonnik pok.: 27,41 g; Sól: 6,81 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2073,75 kcal, Białko ogółem: 37,13 g, Tłuszcz: 61,80 g, Kw. tł. nasy.: 11,52 g, Węglowodany ogółem: 354,60 g, W tym cukry: 65,67 g; Błonnik pok.: 33,75 g; Sól: 2,00 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2505,96 kcal, Białko ogółem: 91,58 g, Tłuszcz: 89,23 g, Kw. tł. nasy.: 17,90 g, Węglowodany ogółem: 352,37 g, W tym cukry: 53,16 g; Błonnik pok.: 38,55 g; Sól: 8,30 g.</p>

Jadłospisy w dniu 2024-03-29 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-29 piątek									
PN	Młus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt								
<p>OM- XV Bezmleczna Zestaw II</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 80 g (<u>JAJ</u>) Buraczki oprószone () 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Dzieci 1-3 lat</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Buraczki oprószone () 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>OM- Papkowiak/ Przecierana</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Pyrna</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Wegetariańska</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Bezglutenowa</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Pasta z białek z natką pietruszki (bez mleka) 80 g (<u>JAJ</u>) Buraczki gotowane z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Pokojnicza Zestaw I</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Pokojnicza Zestaw II</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Buraczki oprószone () 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Buraczki oprószone () 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
<p>Wartość energetyczna: 2509,65 kcal; Białko ogółem: 85,44 g; Tłuszcz: 93,46 g; Kw. tł. nasy.: 18,34 g; Węglowodany ogółem: 349,27 g; W tym cukry: 53,69 g; Błonnik pok.: 36,03 g; Sól: 7,27 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1518,46 kcal; Białko ogółem: 55,97 g; Tłuszcz: 42,04 g; Kw. tł. nasy.: 11,72 g; Węglowodany ogółem: 243,10 g; W tym cukry: 103,20 g; Błonnik pok.: 18,82 g; Sól: 3,00 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2270,45 kcal; Białko ogółem: 105,84 g; Tłuszcz: 72,65 g; Kw. tł. nasy.: 21,81 g; Węglowodany ogółem: 310,21 g; W tym cukry: 75,72 g; Błonnik pok.: 28,99 g; Sól: 5,21 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2246,53 kcal; Białko ogółem: 102,17 g; Tłuszcz: 71,90 g; Kw. tł. nasy.: 21,50 g; Węglowodany ogółem: 306,74 g; W tym cukry: 75,72 g; Błonnik pok.: 28,99 g; Sól: 4,69 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2283,69 kcal; Białko ogółem: 109,57 g; Tłuszcz: 61,79 g; Kw. tł. nasy.: 19,66 g; Węglowodany ogółem: 335,31 g; W tym cukry: 87,12 g; Błonnik pok.: 31,65 g; Sól: 7,37 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2329,76 kcal; Białko ogółem: 71,29 g; Tłuszcz: 87,67 g; Kw. tł. nasy.: 14,56 g; Węglowodany ogółem: 323,63 g; W tym cukry: 60,16 g; Błonnik pok.: 30,51 g; Sól: 3,66 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2578,52 kcal; Białko ogółem: 115,03 g; Tłuszcz: 70,25 g; Kw. tł. nasy.: 20,81 g; Węglowodany ogółem: 394,19 g; W tym cukry: 126,20 g; Błonnik pok.: 36,93 g; Sól: 7,25 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2664,12 kcal; Białko ogółem: 108,66 g; Tłuszcz: 74,67 g; Kw. tł. nasy.: 21,37 g; Węglowodany ogółem: 408,10 g; W tym cukry: 124,57 g; Błonnik pok.: 33,85 g; Sól: 7,21 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2578,52 kcal; Białko ogółem: 115,03 g; Tłuszcz: 70,25 g; Kw. tł. nasy.: 20,81 g; Węglowodany ogółem: 394,19 g; W tym cukry: 126,20 g; Błonnik pok.: 36,93 g; Sól: 7,25 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2602,92 kcal; Białko ogółem: 107,44 g; Tłuszcz: 74,47 g; Kw. tł. nasy.: 21,31 g; Węglowodany ogółem: 396,84 g; W tym cukry: 124,57 g; Błonnik pok.: 33,19 g; Sól: 6,89 g.</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,
FUB - Fubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OM - 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 ogółemw rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogólne - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Białnik pok. - Białnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonika,
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		Składniki
Lp	Asortyment	Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
		Składniki
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 kurkuma 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,)	

