

Jadłospisy w dniu 2024-04-10 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-04-10 środa									
<p>OM- I Podstawowa zestaw I</p> <p>Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 50 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Gruzska 1szt. 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>OM- I Podstawowa zestaw II</p> <p>Sonda / płynna śn. 1 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>)</p>	<p>OM- III b Do żywienia przez sondę</p>	<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I</p> <p>Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</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> <p>Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
<p>II ŚN</p>	<p>Sonda mleczna 2 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>MLE</u>)</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 300 ml</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 300 ml</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 300 ml</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 300 ml</p>	
<p>Obiad</p> <p>Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u>) Sos meksykańskiz fasolą 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kasza (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos meksykańskiz fasolą 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna ob. 3 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>SEL</u>)</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>

Jadłospisy w dniu 2024-04-10 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	Kolacja	PD
<p>Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p> <p>Wartość energetyczna: 22420,65 kcal; Białko ogółem: 111,30 g; Tłuszcz: 66,64 g; Kw. tł. nasy.: 24,62 g; Węglowodany ogółem: 361,21 g; W. lym. cukry: 76,07 g; Błonnik pok.: 37,21 g; Sól: 8,92 g.</p>	<p>96 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>10 g (MLE)</p> <p>60 g (RYB)</p> <p>80 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>20 g</p> <p>300 ml</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c</p> <p>Wartość energetyczna: 2353,26 kcal; Białko ogółem: 113,59 g; Tłuszcz: 67,09 g; Kw. tł. nasy.: 23,76 g; Węglowodany ogółem: 342,49 g; W. lym. cukry: 77,02 g; Błonnik pok.: 39,17 g; Sól: 8,47 g.</p>	<p>Sonda ziemniaczana 4 400 g (JAU, MLE, SEL)</p> <p>Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W. lym. cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Sól: 2,66 g.</p>
<p>Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p> <p>Wartość energetyczna: 2293,52 kcal; Białko ogółem: 96,33 g; Tłuszcz: 69,88 g; Kw. tł. nasy.: 23,37 g; Węglowodany ogółem: 337,70 g; W. lym. cukry: 82,14 g; Błonnik pok.: 36,82 g; Sól: 5,35 g.</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>10 g (MLE)</p> <p>60 g (RYB)</p> <p>80 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wartość energetyczna: 2226,13 kcal; Białko ogółem: 98,62 g; Tłuszcz: 70,33 g; Kw. tł. nasy.: 22,52 g; Węglowodany ogółem: 318,97 g; W. lym. cukry: 83,09 g; Błonnik pok.: 38,78 g; Sól: 4,90 g.</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>60 g (RYB)</p> <p>80 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wartość energetyczna: 2367,72 kcal; Białko ogółem: 96,37 g; Tłuszcz: 69,88 g; Kw. tł. nasy.: 23,37 g; Węglowodany ogółem: 356,24 g; W. lym. cukry: 94,88 g; Błonnik pok.: 36,84 g; Sól: 5,39 g.</p>
<p>Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p> <p>Wartość energetyczna: 2300,33 kcal; Białko ogółem: 98,66 g; Tłuszcz: 70,33 g; Kw. tł. nasy.: 22,52 g; Węglowodany ogółem: 337,51 g; W. lym. cukry: 95,83 g; Błonnik pok.: 38,80 g; Sól: 4,94 g.</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>10 g (MLE)</p> <p>60 g (RYB)</p> <p>80 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>20 g</p> <p>300 ml</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c</p> <p>Wartość energetyczna: 2413,41 kcal; Białko ogółem: 95,92 g; Tłuszcz: 72,58 g; Kw. tł. nasy.: 23,64 g; Węglowodany ogółem: 362,04 g; W. lym. cukry: 99,62 g; Błonnik pok.: 37,17 g; Sól: 5,50 g.</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>10 g (MLE)</p> <p>60 g (RYB)</p> <p>80 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wartość energetyczna: 2346,02 kcal; Białko ogółem: 98,21 g; Tłuszcz: 73,03 g; Kw. tł. nasy.: 22,78 g; Węglowodany ogółem: 343,32 g; W. lym. cukry: 100,58 g; Błonnik pok.: 39,13 g; Sól: 5,05 g.</p>
<p>Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Wartość energetyczna: 2264,66 kcal; Białko ogółem: 104,09 g; Tłuszcz: 59,63 g; Kw. tł. nasy.: 19,75 g; Węglowodany ogółem: 344,12 g; W. lym. cukry: 64,30 g; Błonnik pok.: 34,31 g; Sól: 5,70 g.</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ)</p> <p>80 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wartość energetyczna: 2264,66 kcal; Białko ogółem: 104,09 g; Tłuszcz: 59,63 g; Kw. tł. nasy.: 19,75 g; Węglowodany ogółem: 344,12 g; W. lym. cukry: 64,30 g; Błonnik pok.: 34,31 g; Sól: 5,70 g.</p>	<p>ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołąd. Zestaw I</p> <p>ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołąd. Zestaw II</p> <p>ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołąd. Zestaw I</p> <p>ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołąd. Zestaw II</p>

Jadłospisy w dniu 2024-04-10 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 węgli Zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgli Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa tłuszczowa Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa tłuszczowa Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna Zestaw I
Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna duża krojona 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL</u>) Serrek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL</u>) Serrek śmietankowy naturalny 50 g Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL</u>) Serrek śmietankowy naturalny 50 g Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jęczmieniowym 450 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Chleb razowy pszenno-żytni (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 50 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Gruszką 1 szt. 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)	Makaron pełnoziarnisty na wywarze pszenno-żytni 66 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Serrek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Gruszką 1 szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL</u>) Serrek śmietankowy naturalny 50 g Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)	Kanapka z twarogiem i sałata (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt. (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>)		Makaron na wywarze jęczmieniowym 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Pasta warzywna () 30 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na wywarze jęczmieniowym 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem (bez mleka) 100 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
II ŚN			Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g						
Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Szyńska wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Pieczeń ryżowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Szyńska wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Pieczeń ryżowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Szyńska wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Pieczeń ryżowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Pieczeń ryżowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Szyńska wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kluski śląskie () 200 g (<u>JAJ</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 200 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Pieczeń ryżowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml

Jadłospisy w dniu 2024-04-10 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 łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Beźmielczna Zestaw I
							Kefir 2% tł 200 ml (MLE)			
Kolaćja	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku (SEL) Herbata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni (PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni (PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni (PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku (SEL) Herbata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku (SEL) Herbata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml			Chleb bezglutenowy 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serrek homo-naturalny 30 g (MLE) Miód (25g) 1 szt (RYB) Pomidór 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Ryz na wywarze jarzynowym (SEL)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 116 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw. 80% tł 15 g (RYB) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, sałata 5g, serrek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU, ZYT)	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g					
	Wartość energetyczna: 219,727 kcal; Białko ogółem: 106,38 g; Tłuszcz: 60,08 g; Kw. tł. nasy.: 18,89 g; Węglowodany ogółem: 325,40 g; W tym cukry: 65,26 g; Błonnik pok.: 36,27 g; Sól: 5,25 g.	Wartość energetyczna: 2459,15 kcal; Białko ogółem: 104,45 g; Tłuszcz: 76,00 g; Kw. tł. nasy.: 27,05 g; Węglowodany ogółem: 357,80 g; W tym cukry: 82,03 g; Błonnik pok.: 40,40 g; Sól: 7,27 g.	Wartość energetyczna: 2391,76 kcal; Białko ogółem: 106,74 g; Tłuszcz: 76,45 g; Kw. tł. nasy.: 26,20 g; Węglowodany ogółem: 339,08 g; W tym cukry: 82,99 g; Błonnik pok.: 42,36 g; Sól: 6,82 g.	Wartość energetyczna: 2383,63 kcal; Białko ogółem: 106,39 g; Tłuszcz: 68,10 g; Kw. tł. nasy.: 25,36 g; Węglowodany ogółem: 353,10 g; W tym cukry: 62,08 g; Błonnik pok.: 40,06 g; Sól: 8,93 g.	Wartość energetyczna: 2316,24 kcal; Białko ogółem: 108,68 g; Tłuszcz: 68,55 g; Kw. tł. nasy.: 24,50 g; Węglowodany ogółem: 334,38 g; W tym cukry: 63,04 g; Błonnik pok.: 42,02 g; Sól: 8,48 g.	Wartość energetyczna: 1559,86 kcal; Białko ogółem: 76,19 g; Tłuszcz: 41,83 g; Kw. tł. nasy.: 12,49 g; Węglowodany ogółem: 234,48 g; W tym cukry: 45,22 g; Błonnik pok.: 31,62 g; Sól: 5,00 g.	Wartość energetyczna: 2680,77 kcal; Białko ogółem: 119,46 g; Tłuszcz: 85,51 g; Kw. tł. nasy.: 31,29 g; Węglowodany ogółem: 376,54 g; W tym cukry: 92,38 g; Błonnik pok.: 39,25 g; Sól: 6,98 g.	Wartość energetyczna: 2613,38 kcal; Białko ogółem: 121,75 g; Tłuszcz: 85,96 g; Kw. tł. nasy.: 30,44 g; Węglowodany ogółem: 357,82 g; W tym cukry: 93,33 g; Błonnik pok.: 41,21 g; Sól: 6,53 g.	Wartość energetyczna: 2034,48 kcal; Białko ogółem: 34,59 g; Tłuszcz: 48,68 g; Kw. tł. nasy.: 9,96 g; Węglowodany ogółem: 377,38 g; W tym cukry: 52,48 g; Błonnik pok.: 30,00 g; Sól: 1,67 g.	Wartość energetyczna: 2224,00 kcal; Białko ogółem: 84,01 g; Tłuszcz: 67,49 g; Kw. tł. nasy.: 14,48 g; Węglowodany ogółem: 337,98 g; W tym cukry: 46,50 g; Błonnik pok.: 39,16 g; Sól: 6,85 g.

Jadłospisy w dniu 2024-04-10 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Xv' Bezmleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowała/ Przeciera	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
<p>Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Pasta z warzyw gotowanych z jalkiem (bez mleka) 100 g (JAJ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Buka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Pasta z warzyw gotowanych z jalkiem 30 g (JAJ, MLE, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 40 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1 szt. 150 g Kakao na mleku b/c 150 ml (MLE.)</p>	<p>Makaron na wywarze jarzynowym 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Buka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serrek smietankowy naturalny 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z warzyw gotowanych z jalkiem 50 g (JAJ, MLE, SEL.) Ser zółty 25 g (MLE.) Ogrotek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbozowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy pszenno-żytni 96 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Pasta z warzyw gotowanych z jalkiem (bez mleka) 100 g (JAJ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z warzyw gotowanych z jalkiem 50 g (JAJ, MLE, SEL.) Serrek smietankowy naturalny 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1 szt. 150 g Kawa zbozowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z warzyw gotowanych z jalkiem 50 g (JAJ, MLE, SEL.) Serrek smietankowy naturalny 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1 szt. 150 g Kawa zbozowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z warzyw gotowanych z jalkiem 50 g (JAJ, MLE, SEL.) Serrek smietankowy naturalny 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1 szt. 150 g Kawa zbozowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z warzyw gotowanych z jalkiem 50 g (JAJ, MLE, SEL.) Serrek smietankowy naturalny 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1 szt. 150 g Kawa zbozowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z warzyw gotowanych z jalkiem 50 g (JAJ, MLE, SEL.) Serrek smietankowy naturalny 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1 szt. 150 g Kawa zbozowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ.)</p>
Kisiel o smaku cytrynowym b/c 300 ml									
Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml									
<p>Pomidorowa z zaciętką (bez mleka) 400 ml (PSZ, JAJ, SEL.) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń trzmyska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń trzmyska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń trzmyska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń trzmyska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń trzmyska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń trzmyska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>

2024-04-10 środa

Obiad

II ŚN

Śniadanie

Jadłospisy w dniu 2024-04-10 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PD	OM- Dzieci 1-3 lat (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> .)	OM- Papkawa/ Przepierzana	OM- Pylna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Pokoźnicza Zestaw I	OM- Pokoźnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karniająca Zestaw I	OM- Kobieta Karniająca Zestaw II		
	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku (MIRUNA) 30 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku (MIRUNA) 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bukka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł) 5 g (<u>MLE</u>) Serrek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku (MIRUNA) 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 20 g	Bukka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g (<u>MLE</u>) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku (MIRUNA) 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Ryz na wywarze jarzynowym 450 ml (<u>SEL</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku (MIRUNA) 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Hummus z ciecierzycy 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 96 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) (MIRUNA) 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g (<u>MLE</u>) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku (MIRUNA) 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml				Biskopki 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> .)	
	Fytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Pasta warzywna (MIRUNA) 100 g (<u>SEL</u>)	Fytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g								
PN	Wartość energetyczna: 2123,86 kcal; Białko ogółem: 87,23 g; Tłuszcz: 68,70 g; Kw. tł. nasy.: 13,81 g; Węglowodany ogółem: 305,85 g; W tym cukry: 48,55 g; Błonnik pok.: 36,20 g; Sól: 6,64 g.	Wartość energetyczna: 1305,35 kcal; Białko ogółem: 47,21 g; Tłuszcz: 38,52 g; Kw. tł. nasy.: 14,30 g; Węglowodany ogółem: 209,20 g; W tym cukry: 70,83 g; Błonnik pok.: 20,36 g; Sól: 2,67 g.	Wartość energetyczna: 2096,06 kcal; Białko ogółem: 80,86 g; Kw. tł. nasy.: 28,86 g; Węglowodany ogółem: 285,55 g; W tym cukry: 35,75 g; Błonnik pok.: 35,03 g; Sól: 4,47 g.	Wartość energetyczna: 2543,25 kcal; Białko ogółem: 89,73 g; Tłuszcz: 68,98 g; Kw. tł. nasy.: 23,10 g; Węglowodany ogółem: 397,44 g; W tym cukry: 71,39 g; Błonnik pok.: 37,13 g; Sól: 9,01 g.	Wartość energetyczna: 2043,24 kcal; Białko ogółem: 72,53 g; Tłuszcz: 75,07 g; Kw. tł. nasy.: 12,94 g; Węglowodany ogółem: 282,10 g; W tym cukry: 47,52 g; Błonnik pok.: 31,85 g; Sól: 2,79 g.	Wartość energetyczna: 2707,07 kcal; Białko ogółem: 110,69 g; Tłuszcz: 74,84 g; Kw. tł. nasy.: 27,50 g; Węglowodany ogółem: 422,04 g; W tym cukry: 113,43 g; Błonnik pok.: 37,07 g; Sól: 7,61 g.	Wartość energetyczna: 2639,68 kcal; Białko ogółem: 112,98 g; Tłuszcz: 75,30 g; Kw. tł. nasy.: 26,64 g; Węglowodany ogółem: 403,32 g; W tym cukry: 114,39 g; Błonnik pok.: 39,03 g; Sól: 7,16 g.	Wartość energetyczna: 2707,07 kcal; Białko ogółem: 110,69 g; Tłuszcz: 74,84 g; Kw. tł. nasy.: 27,50 g; Węglowodany ogółem: 422,04 g; W tym cukry: 113,43 g; Błonnik pok.: 37,07 g; Sól: 7,61 g.	Wartość energetyczna: 2639,68 kcal; Białko ogółem: 112,98 g; Tłuszcz: 75,30 g; Kw. tł. nasy.: 26,64 g; Węglowodany ogółem: 403,32 g; W tym cukry: 114,39 g; Błonnik pok.: 39,03 g; Sól: 7,16 g.		

2024-04-10 środa

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 - Dwułtlenek 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 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 ogółemwz rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogólne - 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 - w 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% tl. nv(MLE,)	Twaróg chudy (MLE,), Śmietanka (MLE,), E202, Chlorek wapnia
3	Kasza manna nv(GLU PSZ,)	
4	Cukier	
5	Masło 82% tl. 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% tl. 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. 3skl 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% tl. 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,)	

