

Jadłospisy w dniu 2024-06-04 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PD	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt. (MLE)								
	Śniadanie	<p>OM- I Podstawowa zestaw I</p> <p>OM- I Podstawowa zestaw II</p> <p>OM- III b Do zwienia przez sondę</p> <p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I</p> <p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II</p> <p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw I</p> <p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw II</p> <p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. so ku żłob. Zestaw I</p> <p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. so ku żłob. Zestaw II</p> <p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p>	<p>Płatki ięczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU, PSZ, MLE, ŻYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka na karkki- wieprzowa, wędzona, parzona 25 g</p> <p>Pasztecik z soczewicy (1 szt.) 50 g (GLU, PSZ, JAJ)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Jabłko 1 szt. 1 szt</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Płatki ięczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka na karkki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki ięczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka na karkki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g</p> <p>Pomidor b/śkórki 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki ięczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka na karkki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g</p> <p>Pomidor b/śkórki 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki ięczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka na karkki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g</p> <p>Pomidor b/śkórki 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki ięczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka na karkki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g</p> <p>Pomidor b/śkórki 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki ięczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka na karkki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g</p> <p>Pomidor b/śkórki 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	
	Obiad	<p>OGórkowa z ryżem (1 MLE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>pieczone z udźca 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane (1 szt.) 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem (1 szt.) 100 g (SEL)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem (1 szt.) 100 g (SEL)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem (1 MLE, SEL)</p> <p>400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane (1 szt.) 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem (1 szt.) 100 g (SEL)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem (1 szt.) 100 g (SEL)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa (1 szt.) 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>pieczone z udźca 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane (1 szt.) 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem (1 szt.) 100 g (SEL)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem (1 szt.) 100 g (SEL)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem (1 MLE, SEL)</p> <p>400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane (1 szt.) 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem (1 szt.) 100 g (SEL)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem (1 szt.) 100 g (SEL)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa (1 szt.) 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>pieczone z udźca 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane (1 szt.) 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem (1 szt.) 100 g (SEL)</p> <p>Marchew oprószana z olejem (1 szt.) 100 g (PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem (1 MLE, SEL)</p> <p>400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane (1 szt.) 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem (1 szt.) 100 g (SEL)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem (1 szt.) 100 g (SEL)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa (1 szt.) 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>pieczone z udźca 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane (1 szt.) 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem (1 szt.) 100 g (SEL)</p> <p>Marchew oprószana z olejem (1 szt.) 100 g (PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem (1 MLE, SEL)</p> <p>400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane (1 szt.) 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem (1 szt.) 100 g (SEL)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem (1 szt.) 100 g (SEL)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa (1 szt.) 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>pieczone z udźca 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Mięso drobiowe 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane (1 szt.) 180 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem (1 szt.) 100 g (SEL)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>

Jadłospisy w dniu 2024-06-04 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-04 wtorek										
OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do zyczenia przez sondę	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Poopracyjna Zestaw I	OM- VI Poopracyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. so ku zolad. Zestaw I	OM- VIII Z ogr. sub. pobudz. wydz. so ku zolad. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	
Kolacja										
<p>Chleb mleszany 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>) Poledwica wiśniowa wędzonna parzona z dodatkowym wodą wędzonna parzona 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u>) Serek wiejski ziamisty 50 g (<u>MLE</u>) Salsatka z pomidora, miks salsatki i oleju 100 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>										
PN	Slupki z warzyw () 100 g	Sonda ziemniaczana 4 300 g (<u>JAU</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>)	Slupki z marchewki gotowanej () 100 g							Kanapka z warzyżkiem i pomidorem (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, twarożek 25g, salsatka 5g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>)
Wartość energetyczna:	2392,89 kcal; Białko ogółem: 105,34 g; Tłuszcz: 76,51 g; Kw. tł. nasy.: 21,50 g;	Wartość energetyczna: 2436,89 kcal; Białko ogółem: 100,46 g; Tłuszcz: 79,11 g; Kw. tł. nasy.: 21,45 g;	Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g;	Wartość energetyczna: 2172,19 kcal; Białko ogółem: 104,36 g; Tłuszcz: 67,29 g; Kw. tł. nasy.: 21,73 g;	Wartość energetyczna: 2233,46 kcal; Białko ogółem: 100,13 g; Tłuszcz: 72,25 g; Kw. tł. nasy.: 21,86 g;	Wartość energetyczna: 2103,42 kcal; Białko ogółem: 103,00 g; Tłuszcz: 62,00 g; Kw. tł. nasy.: 21,32 g;	Wartość energetyczna: 2164,69 kcal; Białko ogółem: 98,78 g; Tłuszcz: 66,95 g; Kw. tł. nasy.: 21,44 g;	Wartość energetyczna: 2114,97 kcal; Białko ogółem: 103,35 g; Tłuszcz: 62,07 g; Kw. tł. nasy.: 21,33 g;	Wartość energetyczna: 2176,24 kcal; Białko ogółem: 99,13 g; Tłuszcz: 67,02 g; Kw. tł. nasy.: 21,45 g;	Wartość energetyczna: 2083,86 kcal; Białko ogółem: 107,19 g; Tłuszcz: 49,81 g; Kw. tł. nasy.: 16,46 g;
Węglowodany ogółem: 339,47 g; W tym cukry: 74,51 g; Błonnik pok.: 38,52 g; Soli: 8,85 g;	Węglowodany ogółem: 349,95 g; W tym cukry: 75,29 g; Błonnik pok.: 39,33 g; Soli: 8,39 g;	Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Soli: 2,66 g;	Węglowodany ogółem: 82,53 g; Błonnik pok.: 32,58 g; Soli: 6,51 g;	Węglowodany ogółem: 83,30 g; Błonnik pok.: 33,49 g; Soli: 6,56 g;	Węglowodany ogółem: 297,62 g; W tym cukry: 81,14 g; Błonnik pok.: 28,36 g; Soli: 6,35 g;	Węglowodany ogółem: 306,47 g; W tym cukry: 81,92 g; Błonnik pok.: 29,26 g; Soli: 6,40 g;	Węglowodany ogółem: 300,66 g; W tym cukry: 82,89 g; Błonnik pok.: 29,62 g; Soli: 6,43 g;	Węglowodany ogółem: 309,51 g; W tym cukry: 83,67 g; Błonnik pok.: 30,52 g; Soli: 6,48 g;	Węglowodany ogółem: 315,28 g; W tym cukry: 69,44 g; Błonnik pok.: 28,32 g; Soli: 6,57 g;	

Jadłospisy w dniu 2024-06-04 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

II ŚN	Śniadanie	Obiad	PD	
	<p>OM- VIII Z ogarnięciem: Błyszczu Zestaw I</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 Bezmleczna Zestaw I</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MIE, SEL)</p> <p>Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU)</p> <p>PSZ, JAJ</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MIE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Surowka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Ryżowa () 400 ml (MIE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLU)</p> <p>PSZ, JAJ</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MIE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Surowka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MIE, SEL)</p> <p>Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU)</p> <p>PSZ, JAJ</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MIE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Surowka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Ogórkowa z ryżem brażowym () 400 ml (MIE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLU)</p> <p>PSZ, JAJ</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MIE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Surowka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Kalafiorowa z ryżem brażowym () 400 ml (MIE, SEL)</p> <p>Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU)</p> <p>PSZ, JAJ</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MIE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Surowka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Ryżowa () 400 ml (MIE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLU)</p> <p>PSZ, JAJ</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MIE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Surowka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MIE, SEL)</p> <p>Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU)</p> <p>PSZ, JAJ</p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MIE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Surowka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT)</p> <p>Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 30 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kasza gryczana na mleku 400 g (MIE)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MIE)</p> <p>Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 25 g</p> <p>Paszlet z soczewicy () 50 g (GLU, PSZ, JAJ)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT)</p> <p>Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 30 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Płatki ięczmienne na mleku 400 ml (MIE, GLU, JECZ)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MIE)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MIE)</p> <p>Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Płatki ięczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU, JECZ)</p> <p>Chleb bezglutenowy 116 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MIE)</p> <p>Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 30 g</p> <p>Dżem 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Płatki ięczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU, JECZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 60 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MIE)</p> <p>Migday 10 g (ORZ)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MIE)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MIE)</p> <p>Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ)</p>	<p>ul. Traktorowa 12A/14k, 301, 91-204-6601 NIP: 67722398589 REGON 363712450 Wydrukował: MUFnal, Data i Godzina wydruku: 2024-05-23 13:15:59</p>

2024-06-04 wtorek

Jadospisy w dniu 2024-06-04 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-04 wtorek																
<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II</p> <p>Bulka pszenna duża krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Polejówka wiśniowa wędziona wlepszona z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOL</u>) Serek wiejski zmiasty 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora, młksu sałati i oleju 100 g</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna zestaw I</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Polejówka wiśniowa wędziona wlepszona z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOL</u>) Serek wiejski zmiasty 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora, młksu sałati i oleju 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2191,42 kcal; Białko ogółem: 103,22 g; Tłuszcz: 59,79 g; Kw. tł. nasy.: 16,91 g; Węglowodany ogółem: 324,25 g; W tym cukry: 70,00 g; Błonnik pok.: 29,42 g; Soli: 6,66 g.</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Polejówka wiśniowa wędziona wlepszona z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOL</u>) Serek wiejski zmiasty 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora, młksu sałati i oleju 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2215,46 kcal; Białko ogółem: 92,92 g; Tłuszcz: 70,21 g; Kw. tł. nasy.: 20,70 g; Węglowodany ogółem: 320,51 g; W tym cukry: 73,22 g; Błonnik pok.: 36,64 g; Soli: 8,01 g.</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Polejówka wiśniowa wędziona wlepszona z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOL</u>) Serek wiejski zmiasty 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora, młksu sałati i oleju 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2581,00 kcal; Białko ogółem: 121,05 g; Tłuszcz: 88,04 g; Kw. tł. nasy.: 27,22 g; Węglowodany ogółem: 344,59 g; W tym cukry: 79,81 g; Błonnik pok.: 37,66 g; Soli: 8,78 g.</p>	<p>OM- XI Ubogoenergetyczna</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Serek wiejski zmiasty 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora, młksu sałati i oleju 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- XI Ubogoenergetyczna</p> <p>Wartość energetyczna: 2666,27 kcal; Białko ogółem: 117,08 g; Tłuszcz: 93,02 g; Kw. tł. nasy.: 27,36 g; Węglowodany ogółem: 359,18 g; W tym cukry: 80,60 g; Błonnik pok.: 38,61 g; Soli: 8,30 g.</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Polejówka wiśniowa wędziona wlepszona z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOL</u>) Serek wiejski zmiasty 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora, młksu sałati i oleju 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 1504,01 kcal; Białko ogółem: 88,97 g; Tłuszcz: 38,04 g; Kw. tł. nasy.: 9,38 g; Węglowodany ogółem: 236,18 g; W tym cukry: 54,74 g; Błonnik pok.: 30,81 g; Soli: 5,26 g.</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Polejówka wiśniowa wędziona wlepszona z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOL</u>) Serek wiejski zmiasty 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora, młksu sałati i oleju 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2491,20 kcal; Białko ogółem: 115,99 g; Tłuszcz: 81,51 g; Kw. tł. nasy.: 26,57 g; Węglowodany ogółem: 337,97 g; W tym cukry: 74,91 g; Błonnik pok.: 30,46 g; Soli: 8,34 g.</p>	<p>OM- XIII Niskobiałkowa</p> <p>Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Polejówka wiśniowa wędziona wlepszona z dodatkowym wodą wędzona parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOL</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 100 g Kasza jagłana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- XIII Niskobiałkowa</p> <p>Wartość energetyczna: 2552,46 kcal; Białko ogółem: 111,76 g; Tłuszcz: 86,47 g; Kw. tł. nasy.: 26,69 g; Węglowodany ogółem: 346,82 g; W tym cukry: 75,68 g; Błonnik pok.: 31,37 g; Soli: 8,39 g.</p>	<p>OM- XIV Beźmielczna Zestaw I</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw. 80% tł 15 g Polejówka wiśniowa wędziona wlepszona z dodatkowym wodą wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOL</u>) Sałatka z pomidora, młksu sałati i oleju 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- XIV Beźmielczna Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2085,51 kcal; Białko ogółem: 83,59 g; Tłuszcz: 65,05 g; Kw. tł. nasy.: 16,14 g; Węglowodany ogółem: 306,89 g; W tym cukry: 33,89 g; Błonnik pok.: 33,75 g; Soli: 9,02 g.</p>
<p>PN</p> <p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2191,42 kcal; Białko ogółem: 103,22 g; Tłuszcz: 59,79 g; Kw. tł. nasy.: 16,91 g; Węglowodany ogółem: 324,25 g; W tym cukry: 70,00 g; Błonnik pok.: 29,42 g; Soli: 6,66 g.</p>	<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ZYT</u>)</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2581,00 kcal; Białko ogółem: 121,05 g; Tłuszcz: 88,04 g; Kw. tł. nasy.: 27,22 g; Węglowodany ogółem: 344,59 g; W tym cukry: 79,81 g; Błonnik pok.: 37,66 g; Soli: 8,78 g.</p>	<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1504,01 kcal; Białko ogółem: 88,97 g; Tłuszcz: 38,04 g; Kw. tł. nasy.: 9,38 g; Węglowodany ogółem: 236,18 g; W tym cukry: 54,74 g; Błonnik pok.: 30,81 g; Soli: 5,26 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2491,20 kcal; Białko ogółem: 115,99 g; Tłuszcz: 81,51 g; Kw. tł. nasy.: 26,57 g; Węglowodany ogółem: 337,97 g; W tym cukry: 74,91 g; Błonnik pok.: 30,46 g; Soli: 8,34 g.</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2552,46 kcal; Białko ogółem: 111,76 g; Tłuszcz: 86,47 g; Kw. tł. nasy.: 26,69 g; Węglowodany ogółem: 346,82 g; W tym cukry: 75,68 g; Błonnik pok.: 31,37 g; Soli: 8,39 g.</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatką (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOL</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna: 2085,51 kcal; Białko ogółem: 83,59 g; Tłuszcz: 65,05 g; Kw. tł. nasy.: 16,14 g; Węglowodany ogółem: 306,89 g; W tym cukry: 33,89 g; Błonnik pok.: 33,75 g; Soli: 9,02 g.</p>			

Jadłospisy w dniu 2024-06-04 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- XV Beztłuszczna Zestaw I	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowiec/Przelejana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Pokojnicza Zestaw I	OM- Pokojnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
<p>Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyńska na kartki- wędzona, parzona 50 g Szyńska na kartki- wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jablko pieczone 1 szt. 1 szt. Sałata zielona 20 g</p>	<p>Platki kukurydziane na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU) Szyńska na kartki- wędzona, parzona 50 g Pomidor biskoki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Młs z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL, GLU, JECZ) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyńska na kartki- wędzona, parzona 60 g Pomidor biskoki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Młs z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Paszlet z soczewicy () 80 g (GLU, PSZ, JAJ) Papryka słodka 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jablko 1 szt. 1 szt. Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyńska na kartki- wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt. (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska na kartki- wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jablko pieczone 1 szt. 1 szt. Sałata zielona 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt. (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska na kartki- wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jablko pieczone 1 szt. 1 szt. Sałata zielona 20 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Szyńska na kartki- wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jablko pieczone 1 szt. 1 szt. Sałata zielona 20 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska na kartki- wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jablko pieczone 1 szt. 1 szt. Sałata zielona 20 g</p>	
2024-06-04 wtorek									
II ŚN									
<p>Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU, PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 50 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 30 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 90 g Cukinia pieczona z olejem () 50 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* b/c 290 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ogórkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Koliet z jaj 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* b/c 300 ml</p>
Banan 1szt. 1 szt.									
Jogurt truskawkowy 150g 1 szt. (MLE)									
Biszkopty 30 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ)									
PD									

Jadłospisy w dniu 2024-06-04 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- XV Bezmleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkować/ Przeclerana	OM- Pyrna	OM- Vegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Pochłonna Zestaw I	OM- Pochłonna Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Polędwica wieprzowa z dodatkowym wodą wędziona parzona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>)</p> <p>Salatka z pomidora, miks sułat i oleju 100 ml</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł) 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Serek wiejski zmiasty 30 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomidor b/śkorki 40 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł) 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Polędwica wieprzowa z dodatkowym wodą wędziona parzona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>)</p> <p>Serek wiejski zmiasty 80 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomidor b/śkorki 80 g</p> <p>Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 450 ml</p> <p>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>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Serek wiejski zmiasty 100 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g</p> <p>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>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędziona parzona 50 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Salatka z pomidora, miks sułat i oleju 100 ml</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Polędwica wieprzowa z dodatkowym wodą wędziona parzona 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>)</p> <p>Salatka z pomidora, miks sułat i oleju 100 g</p> <p>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>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Polędwica wieprzowa z dodatkowym wodą wędziona parzona 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>)</p> <p>Salatka z pomidora, miks sułat i oleju 100 g</p> <p>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>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Polędwica wieprzowa z dodatkowym wodą wędziona parzona 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>)</p> <p>Salatka z pomidora, miks sułat i oleju 100 g</p> <p>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>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Polędwica wieprzowa z dodatkowym wodą wędziona parzona 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>)</p> <p>Salatka z pomidora, miks sułat i oleju 100 g</p> <p>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>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Polędwica wieprzowa z dodatkowym wodą wędziona parzona 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>)</p> <p>Salatka z pomidora, miks sułat i oleju 100 g</p> <p>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>Wartość energetyczna: 2044,38 kcal; Białko ogółem: 76,92 g; Tłuszcz: 69,48 g; Kw. tł. nasy.: 16,14 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 293,22 g; W tym cukry: 34,67 g; Błonnik pok.: 33,34 g; Soli: 8,43 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1163,46 kcal; Białko ogółem: 45,71 g; Tłuszcz: 33,28 g; Kw. tł. nasy.: 9,34 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 185,97 g; W tym cukry: 53,66 g; Błonnik pok.: 18,86 g; Soli: 2,93 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1998,97 kcal; Białko ogółem: 91,11 g; Tłuszcz: 70,52 g; Kw. tł. nasy.: 21,29 g; Węglowodany ogółem: 265,15 g; W tym cukry: 44,10 g; Błonnik pok.: 29,94 g; Soli: 6,30 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2673,07 kcal; Białko ogółem: 100,05 g; Tłuszcz: 94,37 g; Kw. tł. nasy.: 24,42 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 375,67 g; W tym cukry: 78,50 g; Błonnik pok.: 42,19 g; Soli: 9,19 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1959,67 kcal; Białko ogółem: 62,46 g; Tłuszcz: 71,49 g; Kw. tł. nasy.: 14,37 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 274,03 g; W tym cukry: 33,94 g; Błonnik pok.: 23,80 g; Soli: 4,20 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2290,81 kcal; Białko ogółem: 94,84 g; Tłuszcz: 63,18 g; Kw. tł. nasy.: 18,69 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 360,74 g; W tym cukry: 109,21 g; Błonnik pok.: 36,85 g; Soli: 7,81 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2387,91 kcal; Białko ogółem: 91,47 g; Tłuszcz: 68,31 g; Kw. tł. nasy.: 18,86 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 377,48 g; W tym cukry: 109,98 g; Błonnik pok.: 38,22 g; Soli: 8,08 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2381,19 kcal; Białko ogółem: 106,17 g; Tłuszcz: 69,60 g; Kw. tł. nasy.: 22,20 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 357,42 g; W tym cukry: 89,40 g; Błonnik pok.: 36,84 g; Soli: 8,61 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2478,30 kcal; Białko ogółem: 102,79 g; Tłuszcz: 74,74 g; Kw. tł. nasy.: 22,36 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 374,16 g; W tym cukry: 90,17 g; Błonnik pok.: 38,21 g; Soli: 8,88 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2478,30 kcal; Białko ogółem: 102,79 g; Tłuszcz: 74,74 g; Kw. tł. nasy.: 22,36 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 374,16 g; W tym cukry: 90,17 g; Błonnik pok.: 38,21 g; Soli: 8,88 g;</p>
<p>PN</p>	<p>Słupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Słupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Słupki z warzyw () 100 g</p>	<p>Słupki z warzyw () 100 g</p>	<p>Słupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Słupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Słupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Słupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Słupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>

2024-06-04 wtorek

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupki 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 laktosą,
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 OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmieńny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
S01 - S01,
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,
WM - WM,

Jadłospisy w dniu 2024-06-05 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PD	Obiad	II ŚN	Śniadanie											
	<p>Kapusiński z kapuś biały () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń trzmińska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos meksykański z fasolą 50 g (GLU, PSZ, Kasza jęczmienna/sypk 150 g (GLU, JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapuś pekińskiej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU, PSZ.) Sos meksykański z fasolą 50 g (GLU, PSZ.) Kasza jęczmienna/sypk 150 g (GLU, JECZ.) Surówka z kapuś pekińskiej z olejem 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / pyrna ob. 3 400 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.)</p>	<p>Sonda mleczna! 2 400 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)</p>	<p>Brukiew z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń trzmińska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypk 150 g (GLU, JECZ.) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Salatka 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.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypk 150 g (GLU, JECZ.) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Brukiew z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń trzmińska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypk 150 g (GLU, JECZ.) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypk 150 g (GLU, JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Brukiew z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń trzmińska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypk 150 g (GLU, JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypk 150 g (GLU, JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy pszemco-żytni (GLU, ZYT) 115 g (GLU, PSZ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel/wp gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.miejad. 25 g Ser żółty 25 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Gusznka kisz. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel/wp gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.miejad. 25 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) 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>Szynkowa dębowa kiel/wp gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osi.miejad. 25 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) 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>Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Szynkowa dębowa kiel/wp gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osi.miejad. 25 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) 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>Sonda ziemniaczana 4 400 g (JAJ, MLE, SEL.)</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 300 ml</p>	<p>OM- I Podstawowa Zestaw I</p>	<p>OM- II Podstawowa Zestaw II</p>	<p>OM- III b Do żywienia przez sondę</p>	<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I</p>	<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II</p>	<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw I</p>	<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw II</p>	<p>OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku żoład. Zestaw I</p>	<p>OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku żoła. Zestaw II</p>	<p>OM- VIII Z ograniczeniem tustozu Zestaw I</p>		

NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.
 ul. Traktorowa 26, lok. 301, 91-204 Łódź
 NIP 6772398589 REGON 759712430
 KRS 0000601008

Jadłospisy w dniu 2024-06-05 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do zwienia przez sondę	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku zolad. Zestaw I	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku zola. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Chleb mieszany pszenno-żytni GLU ZYT Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku () 80 g (GLU PSZ SEL) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	96 g (GLU PSZ)	Sonda mielna 5 400 g (JAU SEL)	Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku () 80 g (GLU PSZ SEL) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (RYB) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Warzywa po grecku () 80 g (GLU PSZ SEL) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku () 80 g (GLU PSZ SEL) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	2441,44 kcal; Białko ogółem: 105,53 g; Tłuszcz: 77,83 g; Kw. tł. nasy.: 25,52 g; Węglowodany ogółem: 345,80 g; W tym cukry: 105,32 g; Błonnik pok.: 33,83 g; Sól: 6,02 g.	2441,44 kcal; Białko ogółem: 105,53 g; Tłuszcz: 77,83 g; Kw. tł. nasy.: 25,52 g; Węglowodany ogółem: 345,80 g; W tym cukry: 105,32 g; Błonnik pok.: 33,83 g; Sól: 6,02 g.	Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Warzywa po grecku () 80 g (GLU PSZ SEL) Sałata zielona 20 g Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (RYB) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)
Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Wartość energetyczna: 2424,84 kcal; Białko ogółem: 109,43 g; Tłuszcz: 72,14 g; Kw. tł. nasy.: 25,29 g; Węglowodany ogółem: 336,98 g; W tym cukry: 75,27 g; Błonnik pok.: 37,16 g; Sól: 8,49 g.	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.	Wartość energetyczna: 2402,80 kcal; Białko ogółem: 103,38 g; Tłuszcz: 70,20 g; Kw. tł. nasy.: 25,82 g; Węglowodany ogółem: 353,96 g; W tym cukry: 99,61 g; Błonnik pok.: 31,39 g; Sól: 6,09 g.	Wartość energetyczna: 2395,75 kcal; Białko ogółem: 105,98 g; Tłuszcz: 75,13 g; Kw. tł. nasy.: 25,26 g; Węglowodany ogółem: 339,99 g; W tym cukry: 100,58 g; Błonnik pok.: 33,50 g; Sól: 5,92 g.	Wartość energetyczna: 2448,49 kcal; Białko ogółem: 102,93 g; Tłuszcz: 72,90 g; Kw. tł. nasy.: 26,08 g; Węglowodany ogółem: 359,76 g; W tym cukry: 104,36 g; Błonnik pok.: 31,71 g; Sól: 6,20 g.	Wartość energetyczna: 2441,44 kcal; Białko ogółem: 105,53 g; Tłuszcz: 77,83 g; Kw. tł. nasy.: 25,52 g; Węglowodany ogółem: 345,80 g; W tym cukry: 105,32 g; Błonnik pok.: 33,83 g; Sól: 6,02 g.	Wartość energetyczna: 2441,44 kcal; Białko ogółem: 102,93 g; Tłuszcz: 72,90 g; Kw. tł. nasy.: 26,08 g; Węglowodany ogółem: 359,76 g; W tym cukry: 104,36 g; Błonnik pok.: 31,71 g; Sól: 6,20 g.	Wartość energetyczna: 2441,44 kcal; Białko ogółem: 105,53 g; Tłuszcz: 77,83 g; Kw. tł. nasy.: 25,52 g; Węglowodany ogółem: 345,80 g; W tym cukry: 105,32 g; Błonnik pok.: 33,83 g; Sól: 6,02 g.	Kanapka z twarogiem i sałata; (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
PN				Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g					

2024-06-05 środa

Jadłospisy w dniu 2024-06-05 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PD	II ŚN	Śniadanie	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 łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna Zestaw I
			Ryż na mleku 300 ml (MLE) Białka pszenna duża krojona 90 g (GLU PSZ) Szyrkowa depowka kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z dodatk.wody w ost.niejad. 25 g Serrek smietankowy naturalny 50 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem 1 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszemno-żytni 96 g (GLU PSZ MLE ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyrkowa depowka kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad. 25 g Serrek smietankowy naturalny 50 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem 1 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszemno-żytni 96 g (GLU PSZ MLE ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyrkowa depowka kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad. 25 g Serrek smietankowy naturalny 50 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem 1 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż brązowy na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy pszemno-żytni 76 g (GLU PSZ MLE ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyrkowa depowka kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad. 25 g Ser zohy 25 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Gruszcza 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszemno-żytni 56 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Serrek smietankowy naturalny 30 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem 1 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszemno-żytni 96 g (GLU PSZ MLE ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyrkowa depowka kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad. 25 g Serrek smietankowy naturalny 50 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem 1 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kanapka z twarogiem i sałatką (balka pszenna 32g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 96 g (GLU PSZ, MLE ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Dżem 20 g Szyrkowa depowka kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad. 25 g Cukinia pieczona z olejem 1 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszemno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Szybko gotowany 60 g Cukinia pieczona z olejem 1 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
			Selestrowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Białka z szynki 90 g (GLU PSZ, MLE, SEL) wleprzowej duszona 90 g (GLU PSZ) Sos własny 1 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypek 150 g (GLU JECZ) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 1 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokiewka z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń ryżmiska 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny 1 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypek 150 g (GLU JECZ) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 1 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selestrowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Białka z szynki 90 g (GLU PSZ) Sos własny 1 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypek 150 g (GLU JECZ) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 1 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kapusiśnik z kapuśy biały 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pieczeń ryżmiska 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny 1 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypek 150 g (GLU JECZ) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 1 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selestrowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Białka z szynki 90 g (GLU PSZ) Sos własny 1 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypek 150 g (GLU JECZ) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 1 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokiewka z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Białka z szynki 90 g (GLU PSZ, MLE, SEL) wleprzowej duszona 90 g (GLU PSZ) Sos własny 1 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypek 150 g (GLU JECZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 1 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokiewka z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Białka z szynki 90 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń ryżmiska 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny 1 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypek 150 g (GLU JECZ) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 1 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selestrowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Białka z szynki 90 g (GLU PSZ) Sos własny 1 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypek 150 g (GLU JECZ) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 1 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokiewka z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kuskis siałskie 300 g (JAJ) Fasolka szparagowa z olejem * 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokiewka z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń ryżmiska 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny 1 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypek 150 g (GLU JECZ) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 1 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml

2024-06-05 środa

Wydruk z MAP! Jadłospis 2.24.1.17

Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_wierszach fr3

Wydrukował: MUFraj, Data i godzina wydruku: 2024-05-23 13:38:34

NAPRZÓD CATERING SP. Z O.O.
 ul. Traktorowa 126 lok. 301, 91-204 Łódź
 N: 67722398589, REGON 363712430
 KRS 0000601008

strona 3 z 7

Jadłospisy w dniu 2024-06-05 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 Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezzłeczna Zestaw I
<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku () 80 g (GLU PSZ SEL) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE GLU ZYT JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku () 80 g (GLU PSZ SEL) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE GLU ZYT JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku () 80 g (GLU PSZ SEL) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE GLU ZYT JECZ)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku () 80 g (GLU PSZ SEL) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE GLU ZYT JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 68 g (GLU PSZ GLU ZYT) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku () 80 g (GLU PSZ SEL) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE GLU ZYT JECZ)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku () 80 g (GLU PSZ SEL) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE GLU ZYT JECZ)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku () 80 g (GLU PSZ SEL) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE GLU ZYT JECZ)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 96 g (GLU PSZ GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE GLU ZYT JECZ) Ryz na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Miód (250) 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mlecza o zaw. 80% tł 15 g Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku () 80 g (GLU PSZ SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	
<p>Kolacja Kanapka z twarogiem i sałata (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ MLE)</p>	<p>Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2326,40 kcal; Białko ogółem: 101,49 g; Tłuszcz: 70,42 g; Kw. tł. nasy.: 25,99 g; Węglowodany ogółem: 337,27 g; W tym cukry: 72,31 g; Błonnik pok.: 34,95 g; Soli: 7,64 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2319,35 kcal; Białko ogółem: 104,08 g; Tłuszcz: 75,35 g; Kw. tł. nasy.: 25,43 g; Węglowodany ogółem: 323,30 g; W tym cukry: 73,27 g; Błonnik pok.: 37,06 g; Soli: 7,47 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2677,59 kcal; Białko ogółem: 122,15 g; Tłuszcz: 85,57 g; Kw. tł. nasy.: 31,16 g; Węglowodany ogółem: 370,70 g; W tym cukry: 73,55 g; Błonnik pok.: 36,47 g; Soli: 8,86 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2590,63 kcal; Białko ogółem: 123,38 g; Tłuszcz: 82,39 g; Kw. tł. nasy.: 28,73 g; Węglowodany ogółem: 355,77 g; W tym cukry: 71,54 g; Błonnik pok.: 37,55 g; Soli: 8,31 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1729,88 kcal; Białko ogółem: 85,13 g; Tłuszcz: 48,01 g; Kw. tł. nasy.: 13,36 g; Węglowodany ogółem: 253,68 g; W tym cukry: 59,03 g; Błonnik pok.: 31,62 g; Soli: 5,47 g.</p>	<p>Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2540,97 kcal; Białko ogółem: 119,09 g; Tłuszcz: 84,86 g; Kw. tł. nasy.: 29,66 g; Węglowodany ogółem: 342,05 g; W tym cukry: 83,61 g; Błonnik pok.: 35,91 g; Soli: 7,17 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2387,81 kcal; Białko ogółem: 119,09 g; Tłuszcz: 84,86 g; Kw. tł. nasy.: 29,66 g; Węglowodany ogółem: 342,05 g; W tym cukry: 83,61 g; Błonnik pok.: 35,91 g; Soli: 7,17 g.</p>

2024-06-05 środa

Jadłospisy w dniu 2024-06-05 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PD	Obiad	II ŚN		Śniadanie																			
	<p>Selerowa z ziemniakami (bez młeki) 1 szt. 400 ml (SEL.)</p> <p>Blika z szynki wędz. 90 g (GLU PSZ.)</p> <p>Sos własny 1 szt. 50 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Kasza jęczmienna/syplik 150 g (GLU JECZ.)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłką z olejem 1 szt. 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem 1 szt. 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarna porzeczka* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami 1 szt. 200 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Pieczon ryż/szyska wędz. 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Sos własny 1 szt. 30 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Kasza jęczmienna/syplik 90 g (GLU JECZ.)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłką z olejem 1 szt. 50 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem 1 szt. 50 g</p> <p>Kompot z aronii i czarna porzeczka* b/c 250 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami 1 szt. 400 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Pieczon ryż/szyska wędz. 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Sos własny 1 szt. 50 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Kasza jęczmienna/syplik 150 g (GLU JECZ.)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłką z olejem 1 szt. 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarna porzeczka* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami 1 szt. 400 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Pieniogł. ze szpinakiem 300 g (GLU PSZ.)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłką z olejem 1 szt. 100 g</p> <p>Surowka z kapuszy pekinijskiej z olejem 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarna porzeczka* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez młeki) 1 szt. 400 ml (SEL.)</p> <p>Szynka wędz. 90 g</p> <p>Ryż na syplik 50 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłką z olejem 1 szt. 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem 1 szt. 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarna porzeczka* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami 1 szt. 400 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Pieczon ryż/szyska wędz. 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Sos własny 1 szt. 50 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Kasza jęczmienna/syplik 150 g (GLU JECZ.)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłką z olejem 1 szt. 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem 1 szt. 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarna porzeczka* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami 1 szt. 400 ml (SEL.)</p> <p>Blika z szynki wędz. 90 g (GLU PSZ.)</p> <p>Sos własny 1 szt. 50 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Kasza jęczmienna/syplik 150 g (GLU JECZ.)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem 1 szt. 100 g</p> <p>Salatka z buraczków i jabłką z olejem 1 szt. 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarna porzeczka* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami 1 szt. 400 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Pieczon ryż/szyska wędz. 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Sos własny 1 szt. 50 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Kasza jęczmienna/syplik 150 g (GLU JECZ.)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem 1 szt. 100 g</p> <p>Salatka z buraczków i jabłką z olejem 1 szt. 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarna porzeczka* b/c 300 ml</p>	<p>Herbatniki 30 g (GLU PSZ., SOL., MLE.)</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ., GLU ZYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez młeczna o zaw. 80% 15 g</p> <p>Szynkowa 60 g</p> <p>Schab gotowany 80 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem 1 szt. 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt.</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza młyna na mleku 200 ml (GLU PSZ., MLE.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ., PSZ.)</p> <p>Margaryna roślinna 5 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa 5 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa 5 g (MLE.)</p> <p>drożdżowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem 1 szt. 40 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt.</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ., MLE.)</p> <p>Margaryna roślinna 15 g (MLE.)</p> <p>Serek śmietankowy naturalny 100 g (MLE.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem 1 szt. 100 g</p> <p>Młus z jabłek 1 szt. 150 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLE.)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ., GLU ZYT.)</p> <p>Margaryna roślinna 10 g (MLE.)</p> <p>Ser żółty 25 g (MLE.)</p> <p>Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.)</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Guszcza 1 szt. 150 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jagłana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL.)</p> <p>Chleb bezglutenowy 96 g</p> <p>Margaryna roślinna bez młeczna o zaw. 80% 15 g</p> <p>Szynkowa 15 g</p> <p>Szynkowa 15 g</p> <p>kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osi.niejad 50 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem 1 szt. 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt.</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Papkował Przerabana</p>	<p>OM- Pyrna</p>	<p>OM- Vegetariańska</p>	<p>OM- Bezglutenowa</p>	<p>OM- Pokojnicza Zestaw I</p>	<p>OM- Produkcja Zestaw II</p>	<p>OM- Kobieta Kamięca Zestaw I</p>	<p>OM- Kobieta Kamięca Zestaw II</p>
		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 300 ml																					

2024-06-05 środa

NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.
 ul. Traktorowa 12/60k. 301, 91-204 Łódź
 NIP: 677239898 REGON 363712430
 KRS 00009401008
 strona 5 z 7

Jadłospisy w dniu 2024-06-05 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-05 środa														
OM- XV Beznleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata/ Przeclerana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Pokoźnicza Zestaw I	OM- Pokoźnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca 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 (Młurna) 60 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kakao na mleku b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Ryba gotowana (Młurna) 30 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Ryba gotowana (Młurna) 60 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Ryz na wywarze jarzynowym 450 ml (<u>SEL</u>)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</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>) Hummus 80 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Chleb bezglutenowy 96 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Ryba gotowana (Młurna) 60 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 80 g (<u>SEL</u>) Salata 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 (Młurna) 60 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)	Wartość energetyczna: 2180,10 kcal; Białko ogółem: 101,50 g; Tłuszcz: 63,30 g; Kw. tł. nasy.: 13,36 g; Węglowodany ogółem: 218,99 g; W tym cukry: 44,95 g; Błonnik pok.: 39,14 g; Sól: 7,02 g.	Wartość energetyczna: 1427,41 kcal; Białko ogółem: 63,23 g; Tłuszcz: 36,83 g; Kw. tł. nasy.: 11,79 g; Węglowodany ogółem: 218,99 g; W tym cukry: 77,31 g; Błonnik pok.: 20,55 g; Sól: 3,60 g.	Wartość energetyczna: 2257,72 kcal; Białko ogółem: 89,06 g; Tłuszcz: 83,31 g; Kw. tł. nasy.: 32,37 g; Węglowodany ogółem: 304,56 g; W tym cukry: 50,33 g; Błonnik pok.: 35,03 g; Sól: 4,81 g.	Wartość energetyczna: 2699,25 kcal; Białko ogółem: 87,44 g; Tłuszcz: 91,41 g; Kw. tł. nasy.: 29,68 g; Węglowodany ogółem: 387,56 g; W tym cukry: 69,38 g; Błonnik pok.: 36,08 g; Sól: 8,87 g.	Wartość energetyczna: 1910,45 kcal; Białko ogółem: 76,47 g; Tłuszcz: 59,44 g; Kw. tł. nasy.: 11,73 g; Węglowodany ogółem: 278,82 g; W tym cukry: 45,11 g; Błonnik pok.: 29,71 g; Sól: 4,15 g.	Wartość energetyczna: 2519,21 kcal; Białko ogółem: 102,32 g; Tłuszcz: 71,80 g; Kw. tł. nasy.: 23,45 g; Węglowodany ogółem: 382,44 g; W tym cukry: 96,70 g; Błonnik pok.: 35,44 g; Sól: 8,13 g.	Wartość energetyczna: 2512,16 kcal; Białko ogółem: 104,91 g; Tłuszcz: 76,73 g; Kw. tł. nasy.: 22,89 g; Węglowodany ogółem: 368,48 g; W tym cukry: 97,66 g; Błonnik pok.: 37,55 g; Sól: 7,96 g.	Wartość energetyczna: 2657,96 kcal; Białko ogółem: 107,22 g; Tłuszcz: 73,98 g; Kw. tł. nasy.: 26,47 g; Węglowodany ogółem: 407,37 g; W tym cukry: 109,00 g; Błonnik pok.: 36,04 g; Sól: 8,26 g.	Wartość energetyczna: 2650,91 kcal; Białko ogółem: 109,81 g; Tłuszcz: 78,91 g; Kw. tł. nasy.: 25,91 g; Węglowodany ogółem: 393,41 g; W tym cukry: 109,96 g; Błonnik pok.: 38,15 g; Sól: 8,09 g.
PN	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL</u>)	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g					

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,
ZUB - Kubin 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 JEZCZ - Zboża zawierające gluten jęczmieńny,

Oznaczenia wskaźników odz.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
S01 - S01,
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,

2024-06-06 czwartek													
OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do zywienia przez sondę	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zes II/ Biegunkowa	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd z soku zola. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd z soku zola. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I				
<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy pszemno-zytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej. 25 g (<u>SOJ, SEL</u>) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g Melon 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Sonda / plynna śn. 1 400 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p>		<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszemna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>) Serek homo, o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Melon 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszemna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Melon 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszemna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Melon 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>		<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszemna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Szyunka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Jablko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	
II ŚN	<p>Sonda mleczna 2 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)</p>												

Jadłospisy w dniu 2024-06-06 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

	OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do zywienia przez sondę	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zes III/ Biegunkowa	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd z. soku żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd z. soku żołą. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 90 g (GLU,PSZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ.) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU, JECZ.) Bukiet warzyw gotowanych* 100 g Królewski z olejem* 100 g Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU,PSZ, JAU.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ.) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU, JECZ.) Bukiet warzyw gotowanych* 100 g Królewski z olejem* 100 g Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / plynna ob 3 400 g (GLU, PSZ, JAU, SEL.)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Bitka schabowa 90 g (GLU,PSZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ.) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU, JECZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g Bukiet warzyw gotowanych* 100 g Królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU,PSZ, JAU.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ.) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU, JECZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g Bukiet warzyw gotowanych* 100 g Królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Bitka schabowa 90 g (GLU,PSZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ.) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU, JECZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g Bukiet warzyw gotowanych* 100 g Królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU,PSZ, JAU.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ.) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU, JECZ.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g Bukiet warzyw gotowanych* 100 g Królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Bitka schabowa 90 g (GLU,PSZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ.) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU, JECZ.) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU,PSZ, JAU.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ.) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU, JECZ.) Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Bitka schabowa 90 g (GLU,PSZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ.) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU, JECZ.) Bukiet warzyw gotowanych* 100 g Królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
PD	Chleb mieszanym pszenno-żytni (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Szynekowa dębowa kiel:wp.gr:rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost:niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Sonda ziemniaczana 4 400 g (JAU, MLE, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa kiel:wp.gr:rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost:niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa kiel:wp.gr:rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost:niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa kiel:wp.gr:rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost:niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa kiel:wp.gr:rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost:niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa kiel:wp.gr:rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost:niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa kiel:wp.gr:rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost:niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa kiel:wp.gr:rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost:niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynekowa dębowa kiel:wp.gr:rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost:niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAU, MLE, SEL.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 32g, margarina 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ.)

2024-06-06 czwartek

Jadłospisy w dniu 2024-06-06 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-06 czwartek									
OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do żywienia przez sondę	OM- IV łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zes II/ Biegunkowa	OM- VII Z ogr. sub pobudz. wyd z soku zolad. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub pobudz. wyd z soku zola. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Wartość energetyczna: 2441,03 kcal; Białko ogółem: 110,94 g; Tłuszcz: 76,39 g; Kw. tł. nasy.: 20,78 g; Węglowodany ogółem: 338,67 g; W tym cukry: 66,51 g; Błonnik pok.: 29,06 g; Sól: 10,68 g;	Wartość energetyczna: 2429,83 kcal; Białko ogółem: 104,72 g; Tłuszcz: 76,09 g; Kw. tł. nasy.: 22,09 g; Węglowodany ogółem: 343,21 g; W tym cukry: 67,73 g; Błonnik pok.: 30,39 g; Sól: 10,88 g;	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;	Wartość energetyczna: 2256,99 kcal; Białko ogółem: 114,41 g; Tłuszcz: 67,18 g; Kw. tł. nasy.: 18,93 g; Węglowodany ogółem: 310,48 g; W tym cukry: 66,69 g; Błonnik pok.: 26,05 g; Sól: 8,64 g;	Wartość energetyczna: 2295,36 kcal; Białko ogółem: 109,78 g; Tłuszcz: 66,73 g; Kw. tł. nasy.: 20,24 g; Węglowodany ogółem: 324,61 g; W tym cukry: 70,61 g; Błonnik pok.: 24,28 g; Sól: 9,08 g;	Wartość energetyczna: 2217,34 kcal; Białko ogółem: 112,29 g; Tłuszcz: 66,88 g; Kw. tł. nasy.: 18,90 g; Węglowodany ogółem: 303,28 g; W tym cukry: 61,94 g; Błonnik pok.: 26,01 g; Sól: 8,47 g;	Wartość energetyczna: 2255,71 kcal; Białko ogółem: 107,65 g; Tłuszcz: 66,43 g; Kw. tł. nasy.: 20,21 g; Węglowodany ogółem: 317,41 g; W tym cukry: 65,85 g; Błonnik pok.: 24,25 g; Sól: 8,91 g;	Wartość energetyczna: 2106,80 kcal; Białko ogółem: 109,02 g; Tłuszcz: 59,32 g; Kw. tł. nasy.: 18,52 g; Węglowodany ogółem: 297,22 g; W tym cukry: 63,13 g; Błonnik pok.: 25,38 g; Sól: 8,40 g;	Wartość energetyczna: 2255,71 kcal; Białko ogółem: 107,65 g; Tłuszcz: 66,43 g; Kw. tł. nasy.: 20,21 g; Węglowodany ogółem: 317,41 g; W tym cukry: 65,85 g; Błonnik pok.: 24,25 g; Sól: 8,91 g;	Wartość energetyczna: 2189,54 kcal; Białko ogółem: 112,48 g; Tłuszcz: 54,79 g; Kw. tł. nasy.: 15,46 g; Węglowodany ogółem: 323,08 g; W tym cukry: 62,50 g; Błonnik pok.: 27,17 g; Sól: 7,35 g;

Jadłospisy w dniu 2024-06-06 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 Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwastrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwastrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna Zestaw I
<p>Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLUPSZ, SEL.) Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostrońce niejadlanej 25 g (SOJ, SEL.) Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Sernak naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostrońce niejadlanej 25 g (SOJ, SEL.) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Melon 150 g</p>	<p>Kasza manna na mleku (GLU) 400 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostrońce niejadlanej 25 g (SOJ, SEL.) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Melon 150 g</p>	<p>Płatki żytnie na mleku (GLU, ZYT.) Chleb razowy pszenno-żytni PSZ, GLU, ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostrońce niejadlanej 25 g (SOJ, SEL.) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Melon 150 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostrońce niejadlanej 25 g (SOJ, SEL.) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Melon 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostrońce niejadlanej 25 g (SOJ, SEL.) Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Sernak naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Melon 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostrońce niejadlanej 25 g (SOJ, SEL.) Sernak naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Melon 150 g Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Melon 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym (GLU, PSZ, SEL.) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Dżem 50 g Stupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Melon 150 g Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym (GLU, PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 98 g (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostrońce niejadlanej 60 g (SOJ, SEL.) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Melon 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	
<p>2024-06-06 czwartek</p>									
<p>Śniadanie</p>									
<p>II ŚN</p>									
<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Stonecznik tuskany 10 g</p>									

OM- VIII Z ograniczeniem tuszczu 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 Ubożenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna Zestaw I
Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAU</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bika schabowa 90 (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAU</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Piecarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bika schabowa 90 (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Surowka z rzodkwi, jabka i marchewki () b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z botwinka i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAU</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Surowka z rzodkwi, jabka i marchewki () b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bika schabowa 90 (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bika schabowa 90 (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAU</u>) Sos pomidorowy 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL</u>) Zapiekanka ziemniaczana- dieta () 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL</u>) Bika schabowa 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
PD	Masłanka 150 ml (<u>MLE</u>)								
Kolacja	<p>Bułka pszenna okłoga krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz. .parzo.z.dodat.wody w.ost.niejad 50 g Pomidor biskorki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz. .parzo.z.dodat.wody w.ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEL</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz. .parzo.z.dodat.wody w.ost.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz. .parzo.z.dodat.wody w.ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz. .parzo.z.dodat.wody w.ost.niejad 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz. .parzo.z.dodat.wody w.ost.niejad 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Chleb bezglutenowy 116 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz. .parzo.z.dodat.wody w.ost.niejad 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 15 g (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>								
PN	<p>Kanapka z szynką i sałatą (bukła pszenna 32g, margarina 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Kanapka z szynką i sałatą (bukła pszenna 32g, margarina 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Kanapka z szynką i sałatą (bukła pszenna 32g, margarina 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)</p>								

Jadłospisy w dniu 2024-06-06 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-06 czwartek									
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
Wartość energetyczna: 2227,91 kcal; Białko ogółem: 107,85 g; Tłuszcz: 54,34 g; Kw. tł. nasy.: 16,77 g; Węglowodany ogółem: 337,21 g; W tym cukry: 66,42 g; Błonnik pok.: 25,40 g; Sól: 7,79 g; d.	Wartość energetyczna: 2253,99 kcal; Białko ogółem: 107,50 g; Tłuszcz: 64,40 g; Kw. tł. nasy.: 19,09 g; Węglowodany ogółem: 323,82 g; W tym cukry: 64,87 g; Błonnik pok.: 29,65 g; Sól: 10,12 g; d.	Wartość energetyczna: 2292,36 kcal; Białko ogółem: 102,86 g; Tłuszcz: 63,95 g; Kw. tł. nasy.: 20,40 g; Węglowodany ogółem: 337,95 g; W tym cukry: 68,78 g; Błonnik pok.: 27,88 g; Sól: 10,56 g; d.	Wartość energetyczna: 2629,49 kcal; Białko ogółem: 126,48 g; Tłuszcz: 88,71 g; Kw. tł. nasy.: 25,83 g; Węglowodany ogółem: 340,01 g; W tym cukry: 73,28 g; Błonnik pok.: 29,57 g; Sól: 9,14 g; d.	Wartość energetyczna: 2618,28 kcal; Białko ogółem: 120,26 g; Tłuszcz: 88,41 g; Kw. tł. nasy.: 27,14 g; Węglowodany ogółem: 344,55 g; W tym cukry: 74,51 g; Błonnik pok.: 30,91 g; Sól: 9,34 g; d.	Wartość energetyczna: 1726,89 kcal; Białko ogółem: 90,93 g; Tłuszcz: 40,52 g; Kw. tł. nasy.: 9,29 g; Węglowodany ogółem: 260,06 g; W tym cukry: 52,22 g; Błonnik pok.: 25,19 g; Sól: 9,31 g; d.	Wartość energetyczna: 2644,73 kcal; Białko ogółem: 128,84 g; Tłuszcz: 81,11 g; Kw. tł. nasy.: 24,61 g; Węglowodany ogółem: 362,49 g; W tym cukry: 72,78 g; Błonnik pok.: 30,95 g; Sól: 11,69 g; d.	Wartość energetyczna: 2961,05 kcal; Białko ogółem: 138,12 g; Tłuszcz: 87,73 g; Kw. tł. nasy.: 29,95 g; Węglowodany ogółem: 416,48 g; W tym cukry: 93,05 g; Błonnik pok.: 29,96 g; Sól: 12,50 g; d.	Wartość energetyczna: 2294,26 kcal; Białko ogółem: 54,39 g; Tłuszcz: 61,17 g; Kw. tł. nasy.: 14,13 g; Węglowodany ogółem: 395,45 g; W tym cukry: 78,72 g; Błonnik pok.: 36,05 g; Sól: 5,80 g; d.	Wartość energetyczna: 2105,55 kcal; Białko ogółem: 88,14 g; Tłuszcz: 65,26 g; Kw. tł. nasy.: 15,32 g; Węglowodany ogółem: 305,28 g; W tym cukry: 35,33 g; Błonnik pok.: 32,12 g; Sól: 9,86 g; d.

Jadłospisy w dniu 2024-06-06 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- XV Bezmielczna Zes II/Cukrzykowa bezmleczna	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pawkowat/ Przeclerana	OM- Płynna	OM- Vegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karniaca Zestaw I	OM- Kobieta Karniaca Zestaw II
Kasza manna na wywarze jarzynowym () 400 ml (GLUPSZ, SEL) Chleb mieszaný pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyńka z pierśią indyca- wędłina drobiowa grubo rozdrobiona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Melon 150 g Salata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (MLE) Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna długa krojona 32 g (80% tł) 5 g (MLE) Serrek homo o smaku naturalnym z ziolami 30 g (MLE) Pomidor biskorki 40 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 450 ml (GLUPSZ, SEL) Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł) 15 g (MLE) Szyńka z pierśią indyca- wędłina drobiowa grubo rozdrobiona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Serrek homo o smaku naturalnym z ziolami 50 g (MLE) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Mus z jabłk () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 450 ml (GLUPSZ, SEL) Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł) 15 g (MLE) Szyńka z pierśią indyca- wędłina drobiowa grubo rozdrobiona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL) Serrek homo o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Mus z jabłk () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw 80% tł 15 g Szyńka z pierśią indyca- wędłina drobiowa grubo rozdrobiona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Salata zielona 20 g	Ryz na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw 80% tł 15 g Szyńka z pierśią indyca- wędłina drobiowa grubo rozdrobiona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g (MLE) Szyńka z pierśią indycę- wędłina drobiowa grubo rozdrobiona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Serrek homo o smaku naturalnym z ziolami 50 g (MLE) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Salata zielona 20 g Melon 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Melon 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g (MLE) Szyńka z pierśią indycę- wędłina drobiowa grubo rozdrobiona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Serrek homo o smaku naturalnym z ziolami 50 g (MLE) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g (MLE) Szyńka z pierśią indycę- wędłina drobiowa grubo rozdrobiona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Serrek homo o smaku naturalnym z ziolami 50 g (MLE) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Salata zielona 20 g
II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)		

2024-06-06 czwartek

Śniadanie

Jadłospisy w dniu 2024-06-06 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	Kolacja	PD	Obiad
Kanaпка z szynką i sałatą (buka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Banan 1/2 szt. 1 Por	<p>Bariszcz czerwonny z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE)</p> <p>Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypanko 150 g (GLU JECZ)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
			<p>Bariszcz czerwonny z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos pomidorowy 30 ml (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypanko 90 g (GLU JECZ)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem* 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE)	Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL, MLE)	<p>Bariszcz czerwonny z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypanko 150 g (GLU JECZ)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
			<p>Bariszcz czerwonny z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypanko 150 g (GLU JECZ)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
Kanaпка z szynką i sałatą (chleb bezglutenowy 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (SOJ)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Banan 1 szt. 1 szt	<p>Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Pierogi ukraińskie* 300 g (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki 100 g (MLE)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
			<p>Bariszcz czerwonny z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) () 400 ml (SEL, MLE)</p> <p>Bitka schabowa (bez glutenu) 90 g (GLU PSZ)</p> <p>Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml (GLU PSZ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g (GLU PSZ)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, MLE)</p> <p>Bitka schabowa 90 g (GLU PSZ)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypanko 150 g (GLU JECZ)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
			<p>Bariszcz czerwonny z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypanko 150 g (GLU JECZ)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Banan 1 szt. 1 szt	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel, wp, gr, rozdz, wędz parzo, z dodat, wody w osi, niejad 50 g (MLE)</p> <p>Hummus 80 g (SEZ)</p> <p>Pomidor 80 g (SEZ)</p> <p>Salata zielona 20 g (SEZ)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>
			<p>Chleb bezglutenowy 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel, wp, gr, rozdz, wędz parzo, z dodat, wody w osi, niejad 50 g (MLE)</p> <p>Pomidor 80 g (SEZ)</p> <p>Salata zielona 20 g (SEZ)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>

2024-06-06 czwartek

Jadłospisy w dniu 2024-06-06 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-06 czwartek									
OM- XV Beznieczna Zes II/Cukrzykowa beznieczna	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata/ Przeclerana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karniąca Zestaw I	OM- Kobieta Karniąca Zestaw II
Wartość energetyczna: 2226,03 kcal; Białko ogółem: 85,39 g; Tłuszcz: 65,24 g; Kw. tł. nasy.: 16,72 g; Węglowodany ogółem: 337,57 g; W tym cukry: 39,25 g; Błonnik pok.: 31,57 g; Sól: 10,23 g;	Wartość energetyczna: 1238,22 kcal; Białko ogółem: 54,47 g; Tłuszcz: 33,09 g; Kw. tł. nasy.: 8,61 g; Węglowodany ogółem: 186,99 g; W tym cukry: 51,06 g; Błonnik pok.: 14,88 g; Sól: 5,50 g;	Wartość energetyczna: 2178,48 kcal; Białko ogółem: 91,43 g; Tłuszcz: 69,50 g; Kw. tł. nasy.: 19,97 g; Węglowodany ogółem: 313,22 g; W tym cukry: 42,95 g; Błonnik pok.: 35,49 g; Sól: 8,84 g;	Wartość energetyczna: 2229,10 kcal; Białko ogółem: 98,55 g; Tłuszcz: 70,96 g; Kw. tł. nasy.: 20,24 g; Węglowodany ogółem: 315,42 g; W tym cukry: 42,95 g; Błonnik pok.: 35,49 g; Sól: 9,41 g;	Wartość energetyczna: 2660,87 kcal; Białko ogółem: 95,81 g; Tłuszcz: 93,05 g; Kw. tł. nasy.: 29,32 g; Węglowodany ogółem: 370,31 g; W tym cukry: 68,52 g; Błonnik pok.: 28,83 g; Sól: 8,84 g;	Wartość energetyczna: 2166,21 kcal; Białko ogółem: 72,45 g; Tłuszcz: 74,19 g; Kw. tł. nasy.: 15,04 g; Węglowodany ogółem: 308,10 g; W tym cukry: 37,30 g; Błonnik pok.: 21,08 g; Sól: 5,60 g;	Wartość energetyczna: 2574,19 kcal; Białko ogółem: 115,82 g; Tłuszcz: 68,26 g; Kw. tł. nasy.: 19,39 g; Węglowodany ogółem: 389,13 g; W tym cukry: 103,27 g; Błonnik pok.: 33,71 g; Sól: 10,60 g;	Wartość energetyczna: 2612,56 kcal; Białko ogółem: 111,18 g; Tłuszcz: 67,81 g; Kw. tł. nasy.: 20,70 g; Węglowodany ogółem: 403,26 g; W tym cukry: 107,18 g; Błonnik pok.: 31,94 g; Sól: 11,04 g;	Wartość energetyczna: 2442,05 kcal; Białko ogółem: 105,56 g; Tłuszcz: 64,49 g; Kw. tł. nasy.: 17,58 g; Węglowodany ogółem: 374,57 g; W tym cukry: 103,26 g; Błonnik pok.: 33,33 g; Sól: 10,53 g;	Wartość energetyczna: 2480,41 kcal; Białko ogółem: 100,92 g; Tłuszcz: 64,04 g; Kw. tł. nasy.: 18,88 g; Węglowodany ogółem: 388,70 g; W tym cukry: 107,17 g; Błonnik pok.: 31,56 g; Sól: 10,98 g;

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,

SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

ŻUB - Żubin 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 odź:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - 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 błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

MM - MM,