

Jadłospisy w dniu 2024-06-07 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do zwienia przez sondę	OM- IV Ławo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Ławo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zes II/ Biegunkowa	OM- VIII Z ogr. sub. pobudz. wyd z soku zioła Zestaw I	OM- VIII Z ogr. sub. pobudz. wyd z soku zioła Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Makaron na mleku (MLE) 400 ml (GLU PSZ, MLE) 116 g Chleb razowy osemno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 10 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU PSZ, MLE)	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g
Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)									
Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)									
II ŚN									
Sznajdanie									
Szpinakowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Surowka z kapusty miodowej z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Surowka z kapusty miodowej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Szpinakowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
PD		Sonda ziemniaczana 4 400 g (JAJ, MLE, SEL)							

Jadłospisy w dniu 2024-06-07 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

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 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
Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU,PSZ, GLU,ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Jajko gotowane KI M (MLE) 1 szt (JAJ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 25 g Papryka świeża 80 g Salaeta zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU,ZYT, GLU,JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU,PSZ, GLU,ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Jajko gotowane KI M (MLE) 1 szt (JAJ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 25 g Papryka świeża 80 g Salaeta zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU,ZYT, GLU,JECZ)	Sonda mięsna! 5 400 g (JAJ,SEL)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g (GLU,PSZ) Buraczki oprószone 80 g (GLU,PSZ) Salaeta zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g (GLU,PSZ) Buraczki oprószone 80 g (GLU,PSZ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU,ZYT, GLU,JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g (GLU,PSZ) Buraczki oprószone 80 g (GLU,PSZ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU,ZYT, GLU,JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g (GLU,PSZ) Buraczki oprószone 80 g (GLU,PSZ) Salaeta zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU,ZYT, GLU,JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g (GLU,PSZ) Buraczki oprószone 80 g (GLU,PSZ) Salaeta zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU,ZYT, GLU,JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g (GLU,PSZ) Buraczki oprószone 80 g (GLU,PSZ) Salaeta zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU,ZYT, GLU,JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU,PSZ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g (GLU,PSZ) Buraczki oprószone 80 g (GLU,PSZ) Salaeta zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU,ZYT, GLU,JECZ)
Stupki z warzyw () 100 g	Stupki z warzyw () 100 g	Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ,MLE,SEL)	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g	Kanapka z szynką, i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU,PSZ, SOL)
Wartość energetyczna: 2349,12 kcal; Białko ogółem: 107,42 g; Tłuszcz: 63,54 g; Kw. tł. nasy.: 20,10 g; Węglowodany ogółem: 352,83 g; W tym cukry: 106,52 g; Błonnik pok.: 33,92 g; Sól: 6,95 g.	Wartość energetyczna: 2319,22 kcal; Białko ogółem: 110,17 g; Tłuszcz: 58,65 g; Kw. tł. nasy.: 20,10 g; Węglowodany ogółem: 353,67 g; W tym cukry: 107,02 g; Błonnik pok.: 34,16 g; Sól: 6,99 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: 2275,76 kcal; Białko ogółem: 109,84 g; Tłuszcz: 59,66 g; Kw. tł. nasy.: 20,14 g; Węglowodany ogółem: 338,72 g; W tym cukry: 118,40 g; Błonnik pok.: 30,25 g; Sól: 5,35 g.	Wartość energetyczna: 2241,54 kcal; Białko ogółem: 112,21 g; Tłuszcz: 54,72 g; Kw. tł. nasy.: 19,81 g; Węglowodany ogółem: 338,78 g; W tym cukry: 118,63 g; Błonnik pok.: 30,11 g; Sól: 5,39 g.	Wartość energetyczna: 2260,76 kcal; Białko ogółem: 109,54 g; Tłuszcz: 60,41 g; Kw. tł. nasy.: 18,82 g; Węglowodany ogółem: 333,47 g; W tym cukry: 110,15 g; Błonnik pok.: 29,80 g; Sól: 5,32 g.	Wartość energetyczna: 2230,86 kcal; Białko ogółem: 112,29 g; Tłuszcz: 55,52 g; Kw. tł. nasy.: 18,50 g; Węglowodany ogółem: 334,31 g; W tym cukry: 110,65 g; Błonnik pok.: 30,04 g; Sól: 5,36 g.	Wartość energetyczna: 2260,76 kcal; Białko ogółem: 109,54 g; Tłuszcz: 60,41 g; Kw. tł. nasy.: 18,82 g; Węglowodany ogółem: 333,47 g; W tym cukry: 110,15 g; Błonnik pok.: 29,80 g; Sól: 5,32 g.	Wartość energetyczna: 2230,86 kcal; Białko ogółem: 112,29 g; Tłuszcz: 55,52 g; Kw. tł. nasy.: 18,50 g; Węglowodany ogółem: 334,31 g; W tym cukry: 110,65 g; Błonnik pok.: 30,04 g; Sól: 5,36 g.	Wartość energetyczna: 2244,22 kcal; Białko ogółem: 110,84 g; Tłuszcz: 49,57 g; Kw. tł. nasy.: 15,64 g; Węglowodany ogółem: 350,02 g; W tym cukry: 104,30 g; Błonnik pok.: 26,18 g; Sól: 6,02 g.

2024-06-07 piątek

Jadłospisy w dniu 2024-06-07 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 Bezmleczna Zestaw I
Bułka pszenna długa krojona (GLU PSZ.) Szyńska na kartki- wieprzowa, wędzona parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Szyńska na kartki- wieprzowa, wędzona parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Szyńska na kartki- wieprzowa, wędzona parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy pszenno-żytni PSZ, GLU ZYT) 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT) 66 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Szyńska na kartki- wieprzowa, wędzona parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT) 66 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Szyńska na kartki- wieprzowa, wędzona parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Szyńska na kartki- wieprzowa, wędzona parzona 30 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Szyńska na kartki- wieprzowa, wędzona parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Szyńska na kartki- wieprzowa, wędzona parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (bez mleka) () 450 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Szyńska na kartki- wieprzowa, wędzona parzona 60 g Miód (25g) 1 szt Buraczki oprószone 80 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Szyńska na kartki- wieprzowa, wędzona parzona 60 g Miód (25g) 1 szt Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
Kanapka z szynką i pomidorem (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)	Slupki z marchewki gotowanej () 100 g	Slupki z marchewki gotowanej () 100 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL, GLU ZYT)	Slupki z marchewki gotowanej () 100 g	Slupki z marchewki gotowanej () 100 g	Kanapka z szynką i pomidorem (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)	Kanapka z szynką i pomidorem (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)	Slupki z marchewki gotowanej () 100 g	Kanapka z szynką i pomidorem (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)
Wartość energetyczna: 2214,32 kcal; Białko ogółem: 113,59 g; Tłuszcz: 44,68 g; Kw. tł. nasy.: 15,32 g; Węglowodany ogółem: 350,86 g; W tym cukry: 104,80 g; Błonnik pok.: 26,42 g; Sól: 6,06 g.	Wartość energetyczna: 2257,76 kcal; Białko ogółem: 102,62 g; Tłuszcz: 57,63 g; Kw. tł. nasy.: 18,98 g; Węglowodany ogółem: 346,81 g; W tym cukry: 108,32 g; Błonnik pok.: 33,40 g; Sól: 6,80 g.	Wartość energetyczna: 2227,86 kcal; Białko ogółem: 105,37 g; Tłuszcz: 52,74 g; Kw. tł. nasy.: 18,56 g; Węglowodany ogółem: 347,65 g; W tym cukry: 108,82 g; Błonnik pok.: 33,64 g; Sól: 6,84 g.	Wartość energetyczna: 2423,53 kcal; Białko ogółem: 118,05 g; Tłuszcz: 79,73 g; Kw. tł. nasy.: 23,12 g; Węglowodany ogółem: 321,68 g; W tym cukry: 73,42 g; Błonnik pok.: 35,35 g; Sól: 7,87 g.	Wartość energetyczna: 2393,63 kcal; Białko ogółem: 120,80 g; Tłuszcz: 74,84 g; Kw. tł. nasy.: 22,80 g; Węglowodany ogółem: 322,52 g; W tym cukry: 73,92 g; Błonnik pok.: 35,59 g; Sól: 7,91 g.	Wartość energetyczna: 1360,07 kcal; Białko ogółem: 60,77 g; Tłuszcz: 24,27 g; Kw. tł. nasy.: 6,79 g; Węglowodany ogółem: 237,41 g; W tym cukry: 82,05 g; Błonnik pok.: 28,60 g; Sól: 4,95 g.	Wartość energetyczna: 2645,26 kcal; Białko ogółem: 131,90 g; Tłuszcz: 79,29 g; Kw. tł. nasy.: 25,50 g; Węglowodany ogółem: 362,74 g; W tym cukry: 106,83 g; Błonnik pok.: 26,33 g; Sól: 6,87 g.	Wartość energetyczna: 2615,36 kcal; Białko ogółem: 134,65 g; Tłuszcz: 74,40 g; Kw. tł. nasy.: 25,18 g; Węglowodany ogółem: 363,58 g; W tym cukry: 107,33 g; Błonnik pok.: 26,57 g; Sól: 6,91 g.	Wartość energetyczna: 2473,04 kcal; Białko ogółem: 51,42 g; Tłuszcz: 59,41 g; Kw. tł. nasy.: 14,67 g; Węglowodany ogółem: 440,49 g; W tym cukry: 102,90 g; Błonnik pok.: 26,65 g; Sól: 5,07 g.	Wartość energetyczna: 2270,66 kcal; Białko ogółem: 85,97 g; Tłuszcz: 58,26 g; Kw. tł. nasy.: 13,41 g; Węglowodany ogółem: 364,73 g; W tym cukry: 73,93 g; Błonnik pok.: 31,61 g; Sól: 8,90 g.

2024-06-07 piątek

2024-06-07 piątek												
<p>Chł. XV Bezmielczna Zes II/Cukrzykowa bezmieczna</p>	<p>OM- Dzieci 1-3 lat</p>	<p>OM- Papkawal/ Przecierana</p>	<p>OM- Płynna</p>	<p>OM- Wegetariańska</p>	<p>OM- Bezglutenowa</p>	<p>OM- Poloznicza Zestaw I</p>	<p>OM- Poloznicza Zestaw II</p>	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I</p>	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II</p>			
<p>Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszemno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw 80% tł 15 g Szybkowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 60 g Dżem 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g</p>	<p>Makaron na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtusty 30 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g</p>	<p>Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) (80% tł.) 15 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mielczna o zaw 80% tł 15 g Szybkowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 60 g Dżem 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g</p>	<p>Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszemno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g</p>	<p>Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszemno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g</p>	<p>Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOL, MLE)</p>
<p>PD</p>	<p>II ŚN</p>	<p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)</p>			

NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.

ul. Traktorowa 126 lok. 301, 91-204 Sędziszów Małopolski
NIP: 677239855 REGON 363712430
Wydrukował: MUFral Data: 2024-06-07 09:02:15

Jadłospisy w dniu 2024-06-07 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-07 piątek											
OM- XV Bezmleczna Zes II/Cukrzykowa bezmleczna	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pankowata/ Przeciarena	OM- Pyrna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II		
Chleb mieszaný pszenno-żytni 116 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona parzona 60 g Miód (25g) 1 szt Buraczki oprószone () 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane K1 M 1 szt (<u>JAJ</u>) Miód (25g) 1 szt Buraczki oprószone 40 g (<u>GLUPSZ</u>) Salata zielona 20 g Kakao na mleku b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Jajko gotowane K1 M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jarczynowa z kaszą kukurydzianą (bez mleka) () 450 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 96 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane K1 M 2 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Jarczynowa z kaszą kukurydzianą (bez mleka, bez glutenu) () 450 ml (<u>SEL</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona parzona 60 g Buraczki oprószone () (bez glutenu) 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb bezglutenowy 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>SOJ</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona parzona 60 g Buraczki oprószone () 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g				
PN	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g	Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL</u>)	Stupki z warzyw () 100 g	Stupki z warzyw () 100 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb bezglutenowy 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>SOJ</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona parzona 60 g Buraczki oprószone () 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g				
Wartość energetyczna: 2240,76 kcal; Białko ogółem: 88,72 g; Tłuszcz: 53,37 g; Kw. tł. nasy.: 13,09 g; Węglowodany ogółem: 365,57 g; W tym cukry: 104,68 g; Błonnik pok.: 31,85 g; Sól: 8,94 g; 3,37 g.	Wartość energetyczna: 1608,68 kcal; Białko ogółem: 64,32 g; Tłuszcz: 40,67 g; Kw. tł. nasy.: 13,92 g; Węglowodany ogółem: 256,25 g; W tym cukry: 104,68 g; Błonnik pok.: 20,79 g; Sól: 3,37 g.	Wartość energetyczna: 2198,28 kcal; Białko ogółem: 100,70 g; Tłuszcz: 70,17 g; Kw. tł. nasy.: 22,82 g; Węglowodany ogółem: 305,67 g; W tym cukry: 74,91 g; Błonnik pok.: 33,71 g; Sól: 5,39 g.	Wartość energetyczna: 2395,13 kcal; Białko ogółem: 109,45 g; Tłuszcz: 67,79 g; Kw. tł. nasy.: 21,63 g; Węglowodany ogółem: 353,13 g; W tym cukry: 106,26 g; Błonnik pok.: 33,92 g; Sól: 7,13 g.	Wartość energetyczna: 2030,35 kcal; Białko ogółem: 74,18 g; Tłuszcz: 62,32 g; Kw. tł. nasy.: 12,17 g; Węglowodany ogółem: 300,06 g; W tym cukry: 34,86 g; Błonnik pok.: 24,45 g; Sól: 5,51 g; 7,29 g.	Wartość energetyczna: 2313,25 kcal; Białko ogółem: 103,73 g; Tłuszcz: 59,24 g; Kw. tł. nasy.: 16,70 g; Węglowodany ogółem: 357,01 g; W tym cukry: 111,28 g; Błonnik pok.: 34,10 g; Sól: 7,33 g.	Wartość energetyczna: 2283,35 kcal; Białko ogółem: 106,48 g; Tłuszcz: 54,35 g; Kw. tł. nasy.: 16,38 g; Węglowodany ogółem: 357,85 g; W tym cukry: 111,78 g; Błonnik pok.: 34,34 g; Sól: 7,33 g.	Wartość energetyczna: 2530,92 kcal; Białko ogółem: 113,67 g; Tłuszcz: 63,44 g; Kw. tł. nasy.: 20,78 g; Węglowodany ogółem: 392,14 g; W tym cukry: 127,78 g; Błonnik pok.: 34,90 g; Sól: 7,52 g.	Wartość energetyczna: 2501,02 kcal; Białko ogółem: 116,42 g; Tłuszcz: 58,55 g; Kw. tł. nasy.: 20,46 g; Węglowodany ogółem: 392,98 g; W tym cukry: 128,28 g; Błonnik pok.: 35,14 g; Sól: 7,56 g.			

Oznaczenia alergenów:

- GIU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
- SKO - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ - Jaja i pochodne,
- RYB - Ryby i pochodne,
- OZT - 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,
- SKS - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŻUB - Żub i produkty pochodne,
- MCK - Mięczaki i pochodne,
- MLM b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
- GIU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
- GIU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
- GIU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odz.:

- Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
- Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
- Wtuszcz - Tuszcz,
- Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
- S01 - Sól,
- K - Potas,
- Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
- Białnik pok. - Białnik pokarmowy,
- % energii z białka,
- Wier. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
- Wier. z Bł. - % energii z błonnika,
- W tym cukry - w tym cukry,
- WM - WM,

Jadłospisy w dniu 2024-06-08 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

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 Zestaw II	OM- VII Z ogr.sub pobudz.wydz.so ku żłobd. Zestaw I	OM- VII Z ogr.sub pobudz.wydz.so ku żola. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I							
<p>Płatki owsiane na mleku OWU) 400 ml (MLE, GLU) Chleb razowy pszenno-żytni (GLU, PSZ, MLE, ŻYTI) 116 g (GLU, PSZ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) 25 g (SOLJ) Szyńka zielonogórska- wp. parzona Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Gruszka 1 szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU, PSZ, MLE)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku OWU) 400 ml (MLE, GLU) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twarzątek z koperkiem 50 g (MLE) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOLJ) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Rukola 10 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku OWU) 400 ml (MLE, GLU) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twarzątek z koperkiem 50 g (MLE) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOLJ) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Salsa zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku OWU) 400 ml (MLE, GLU, OWU) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twarzątek z koperkiem 50 g (MLE) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOLJ) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Salsa zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku OWU) 400 ml (MLE, GLU) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twarzątek z koperkiem 50 g (MLE) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOLJ) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Salsa zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku OWU) 400 ml (MLE, GLU) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twarzątek z koperkiem 50 g (MLE) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOLJ) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Salsa zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Sonda mleczna: 2 400 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt. (MLE)</p>	<p>Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL)</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOLJ) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Rukola 10 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Bułka z udźca z kurczaka duszona 90 g (GLU, PSZ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU, PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOLJ) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Rukola 10 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Bułka z udźca z kurczaka duszona 90 g (GLU, PSZ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU, PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOLJ) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Rukola 10 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Bułka z udźca z kurczaka duszona 90 g (GLU, PSZ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU, PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOLJ) Cukinia pieczona z olejem () 90 g Rukola 10 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
<p>Obiad</p>																
<p>Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Salska szwedzka () 100 g (GOR) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU, PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>																
<p>Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Bułka z udźca z kurczaka duszona 90 g (GLU, PSZ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Salska szwedzka () 100 g (GOR) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU, PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>																
<p>Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU, PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>																
<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Bułka z udźca z kurczaka duszona 90 g (GLU, PSZ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU, PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>																
<p>Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU, PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>																
<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Bułka z udźca z kurczaka duszona 90 g (GLU, PSZ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU, PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>																
<p>Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU, PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>																
<p>Sonda ziemniaczana 4 400 g (JAJ, MLE, SEL)</p>																
<p>PD</p>																

Jadłospisy w dniu 2024-06-08 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-08 sobota	
Kolacja	
<p>OM- I Podstawowa 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>) Szyńka z pierśią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 50 g (<u>SOL, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku białym 300 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- I Podstawowa zestaw II</p> <p>Sonda mięsna 5 400 g (<u>JAJ, SEL</u>)</p>
<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>OM- III b Do żywienia przez sondę</p> <p>Sonda ziemniaczana 4 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>)</p>
<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyńka z pierśią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 50 g (<u>SOL, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku białym 300 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyńka z pierśią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 50 g (<u>SOL, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku białym 300 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ</u>)</p>
<p>OM- VI Poopieracyjna Zestaw I</p> <p>Szyńka z pierśią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 50 g (<u>SOL, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku białym 300 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- VI Poopieracyjna Zestaw II</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyńka z pierśią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 50 g (<u>SOL, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku białym 300 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ</u>)</p>
<p>OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku żolad. Zestaw I</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyńka z pierśią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 50 g (<u>SOL, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku białym 300 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku żolad. Zestaw II</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńka z pierśią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 50 g (<u>SOL, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku białym 300 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ</u>)</p>
<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńka z pierśią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 50 g (<u>SOL, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku białym 300 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p> <p>Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOL</u>)</p>
<p>PN</p>	<p>Wartość energetyczna: 2488,98 kcal; Białko ogółem: 101,29 g; Tłuszcz: 76,76 g; Kw. tł. nasy.: 24,38 g; Węglowodany ogółem: 366,06 g; W tym cukry: 67,26 g; Błonnik pok.: 38,33 g; Soli: 9,79 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2456,33 kcal; Białko ogółem: 105,34 g; Tłuszcz: 73,76 g; Kw. tł. nasy.: 24,26 g; Węglowodany ogółem: 360,33 g; W tym cukry: 66,40 g; Błonnik pok.: 37,89 g; Soli: 9,97 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Soli: 2,66 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2312,10 kcal; Białko ogółem: 102,54 g; Tłuszcz: 73,54 g; Kw. tł. nasy.: 22,20 g; Węglowodany ogółem: 322,81 g; W tym cukry: 74,75 g; Błonnik pok.: 29,77 g; Soli: 6,68 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2281,99 kcal; Białko ogółem: 105,77 g; Tłuszcz: 70,72 g; Kw. tł. nasy.: 22,09 g; Węglowodany ogółem: 319,81 g; W tym cukry: 75,84 g; Błonnik pok.: 32,54 g; Soli: 6,61 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2314,17 kcal; Białko ogółem: 102,76 g; Tłuszcz: 73,57 g; Kw. tł. nasy.: 22,21 g; Węglowodany ogółem: 323,15 g; W tym cukry: 74,81 g; Błonnik pok.: 29,97 g; Soli: 6,67 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2284,06 kcal; Białko ogółem: 105,98 g; Tłuszcz: 70,75 g; Kw. tł. nasy.: 22,10 g; Węglowodany ogółem: 320,15 g; W tym cukry: 75,91 g; Błonnik pok.: 32,75 g; Soli: 6,60 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2356,85 kcal; Białko ogółem: 101,30 g; Tłuszcz: 76,40 g; Kw. tł. nasy.: 22,41 g; Węglowodany ogółem: 329,91 g; W tym cukry: 78,07 g; Błonnik pok.: 31,54 g; Soli: 6,69 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2326,74 kcal; Białko ogółem: 104,52 g; Tłuszcz: 73,58 g; Kw. tł. nasy.: 22,30 g; Węglowodany ogółem: 326,91 g; W tym cukry: 79,17 g; Błonnik pok.: 34,32 g; Soli: 6,62 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2315,25 kcal; Białko ogółem: 104,81 g; Tłuszcz: 63,18 g; Kw. tł. nasy.: 17,31 g; Węglowodany ogółem: 346,31 g; W tym cukry: 69,24 g; Błonnik pok.: 29,66 g; Soli: 7,69 g.</p>

Jadłospisy w dniu 2024-06-08 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PD	Obiad	II ŚN	Sniadanie	ogr. i ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- VIII Z	OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- IX Łatwo strawna Zestaw II	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl Zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna		
	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, SEL</u>) Bika z udzca z kurczaka duszona 90 g (<u>GLU</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oproszana z olejem () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udzca pieczony mielony 100 g (<u>GLU, PSZ, JAU</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oproszana z olejem () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bika z udzca z kurczaka duszona 90 g (<u>GLU</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oproszana z olejem () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udzca pieczony mielony 100 g (<u>GLU, PSZ, JAU</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oproszana z olejem () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Marchew oproszana z olejem () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Bika z udzca z kurczaka duszona 90 g (<u>GLU</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oproszana z olejem () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Marchew oproszana z olejem () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udzca pieczony mielony 100 g (<u>GLU, PSZ, JAU</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oproszana z olejem () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udzca pieczony mielony 100 g (<u>GLU, PSZ, JAU</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oproszana z olejem () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatą, chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, SOU, GLU, ZYT</u>)</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bika z udzca z kurczaka duszona 90 g (<u>GLU</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oproszana z olejem () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Kotleci ziemniaczane () 300 g (<u>GLU, PSZ, JAU</u>) Marchew oproszana z olejem () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udzca pieczony mielony 100 g (<u>GLU, PSZ, JAU</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU, PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oproszana z olejem () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku (<u>MLE, GLU</u>) 400 ml Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 25 g (<u>SOU</u>) Cukinia pieczona z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 15 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata czarna 1szt. 1 szt.</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt.</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku (<u>MLE, GLU</u>) 400 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g (<u>SOU</u>) Cukinia pieczona z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 15 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku (<u>MLE, GLU</u>) 400 ml Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 25 g (<u>SOU</u>) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Gruszka 1szt. 150g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku (<u>MLE, GLU</u>) 400 ml Chleb bezglutenowy 400 ml (<u>SEL, GLU, OW</u>) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g (<u>SOU</u>) Cukinia pieczona z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 15 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU, OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% t 15 g Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (<u>SOU</u>) Cukinia pieczona z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>

Jadłospisy w dniu 2024-06-08 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-08 sobota									
OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna Zestaw I	OM- IX Łatwo strawna Zestaw II	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Beźmielczna
Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drożdżowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej] 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g (SOJ, SEL.) Kawa z zieloną 20 g Sałata zielona na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU, ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drożdżowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej] 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) 10 g (MLE) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drożdżowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej] 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Chleb razowy pszenno-żytni 78 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) 10 g (MLE) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drożdżowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej] 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) 10 g (MLE) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drożdżowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej] 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drożdżowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej] 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drożdżowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej] 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Kasza jaglana na wywarze jęczmieniowym 450 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drożdżowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej] 30 g (SOJ, SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw. 30% tł 15 g Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drożdżowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej] 30 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna: 2294,10 kcal; Białko ogółem: 94,42 g; Tłuszcz: 70,76 g; Kw. tł. nasy.: 17,20 g; Węglowodany ogółem: 333,90 g; W tym cukry: 66,62 g; Błonnik pok.: 33,37 g; Soli: 8,07 g.	Wartość energetyczna: 2263,99 kcal; Białko ogółem: 97,65 g; Tłuszcz: 67,94 g; Kw. tł. nasy.: 20,46 g; Węglowodany ogółem: 330,90 g; W tym cukry: 67,72 g; Błonnik pok.: 37,83 g; Soli: 10,92 g.	Wartość energetyczna: 2708,57 kcal; Białko ogółem: 115,43 g; Tłuszcz: 91,85 g; Kw. tł. nasy.: 28,96 g; Węglowodany ogółem: 375,15 g; W tym cukry: 73,90 g; Błonnik pok.: 37,83 g; Soli: 11,10 g.	Wartość energetyczna: 2675,92 kcal; Białko ogółem: 119,47 g; Tłuszcz: 88,85 g; Kw. tł. nasy.: 28,84 g; Węglowodany ogółem: 369,42 g; W tym cukry: 73,04 g; Błonnik pok.: 26,10 g; Soli: 6,65 g.	Wartość energetyczna: 2745,22 kcal; Białko ogółem: 117,12 g; Tłuszcz: 90,23 g; Kw. tł. nasy.: 27,15 g; Węglowodany ogółem: 381,83 g; W tym cukry: 76,15 g; Błonnik pok.: 31,53 g; Soli: 9,53 g.	Wartość energetyczna: 2715,11 kcal; Białko ogółem: 120,35 g; Tłuszcz: 87,41 g; Kw. tł. nasy.: 27,04 g; Węglowodany ogółem: 378,83 g; W tym cukry: 77,24 g; Błonnik pok.: 34,30 g; Soli: 9,46 g.	Wartość energetyczna: 2379,04 kcal; Białko ogółem: 55,19 g; Tłuszcz: 71,80 g; Kw. tł. nasy.: 15,47 g; Węglowodany ogółem: 387,58 g; W tym cukry: 51,67 g; Błonnik pok.: 32,92 g; Soli: 3,65 g.	Wartość energetyczna: 2151,81 kcal; Białko ogółem: 76,78 g; Tłuszcz: 71,90 g; Kw. tł. nasy.: 15,88 g; Węglowodany ogółem: 315,54 g; W tym cukry: 34,84 g; Błonnik pok.: 33,44 g; Soli: 9,33 g.
Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, SEL.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wartość energetyczna: 2263,99 kcal; Białko ogółem: 97,65 g; Tłuszcz: 67,94 g; Kw. tł. nasy.: 20,46 g; Węglowodany ogółem: 330,90 g; W tym cukry: 67,72 g; Błonnik pok.: 37,83 g; Soli: 10,92 g.	Wartość energetyczna: 2708,57 kcal; Białko ogółem: 115,43 g; Tłuszcz: 91,85 g; Kw. tł. nasy.: 28,96 g; Węglowodany ogółem: 375,15 g; W tym cukry: 73,90 g; Błonnik pok.: 37,83 g; Soli: 11,10 g.	Wartość energetyczna: 2675,92 kcal; Białko ogółem: 119,47 g; Tłuszcz: 88,85 g; Kw. tł. nasy.: 28,84 g; Węglowodany ogółem: 369,42 g; W tym cukry: 73,04 g; Błonnik pok.: 26,10 g; Soli: 6,65 g.	Wartość energetyczna: 2745,22 kcal; Białko ogółem: 117,12 g; Tłuszcz: 90,23 g; Kw. tł. nasy.: 27,15 g; Węglowodany ogółem: 381,83 g; W tym cukry: 76,15 g; Błonnik pok.: 31,53 g; Soli: 9,53 g.	Wartość energetyczna: 2715,11 kcal; Białko ogółem: 120,35 g; Tłuszcz: 87,41 g; Kw. tł. nasy.: 27,04 g; Węglowodany ogółem: 378,83 g; W tym cukry: 77,24 g; Błonnik pok.: 34,30 g; Soli: 9,46 g.	Wartość energetyczna: 2379,04 kcal; Białko ogółem: 55,19 g; Tłuszcz: 71,80 g; Kw. tł. nasy.: 15,47 g; Węglowodany ogółem: 387,58 g; W tym cukry: 51,67 g; Błonnik pok.: 32,92 g; Soli: 3,65 g.	Wartość energetyczna: 2151,81 kcal; Białko ogółem: 76,78 g; Tłuszcz: 71,90 g; Kw. tł. nasy.: 15,88 g; Węglowodany ogółem: 315,54 g; W tym cukry: 34,84 g; Błonnik pok.: 33,44 g; Soli: 9,33 g.	

Jadłospisy w dniu 2024-06-08 KUCHNIA OSTROW MAZOWIECKA

Wiek / Kategoria	Przygotowanie	Przebieg	Przebieg	Przebieg	Przebieg	Przebieg	Przebieg	Przebieg	Przebieg
OMk - Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowod. bezmielczna	OMk - Dzieci 1-3 lat	OMk - Papkowiata/Przezierna	OMk - Piwna	OMk - Wegetarińska	OMk - Bezglutenowa	OMk - Polonizca Zestaw I	OMk - Polonizca Zestaw II	OMk - Kobieta Karmiąca Zestaw I	OMk - Kobieta Karmiąca Zestaw II
Platki owsiane na wywarze jęczmionym 400 ml (<u>SEL, GLU, OW, PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u>) Margaryna roślinna bezmielczna o zaw 80% tł 10 g Szywnka zielonogórska-wp parzona 80 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Gruszka 1 szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Buka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU, PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szywnka zielonogórska-wp parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor biskorki 40 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 1 szt. 150 g	Platki owsiane na wywarze jęczmionym 450 ml (<u>SEL, GLU, OW, PSZ</u>) Buka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szywnka zielonogórska-wp parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem 100 g Mus z jabłek 1 b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OW</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Ser zioły 60 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Gruszka 1 szt. 150 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Fiz na wywarze jęczmionym 450 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 96 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u>) Margaryna roślinna bezmielczna o zaw 80% tł 15 g Szywnka zielonogórska-wp parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem 90 g Rukola 10 g Jabko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt. (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szywnka zielonogórska-wp parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem 90 g Rukola 10 g Jabko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szywnka zielonogórska-wp parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem 90 g Rukola 10 g Jabko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szywnka zielonogórska-wp parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem 90 g Rukola 10 g Jabko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szywnka zielonogórska-wp parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem 90 g Rukola 10 g Jabko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
Karpaczka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (<u>GLU, PSZ, SOJ, GLU, ZYT</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)	Jarynowa z ziemniakami 1) 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (<u>GLU, PSZ, JAU</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU, PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 1) 180 g Marchew oproszana z olejem 1) 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarynowa z ziemniakami 1) 450 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU, PSZ, JAU</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 1) 180 g Marchew oproszana z olejem 1) 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami 1) 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Pupka (jaski) 100 g (<u>GLU, PSZ, JAU, SEL</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 1) 180 g Sałatka szwedzka 1) 100 g (<u>GOR</u>) Marchew oproszana z olejem 1) 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 1) 400 ml (<u>SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAU</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka) 50 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 1) 180 g Marchew oproszana z olejem 1) 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Biszkopty 30 g (<u>GLU, PSZ, JAU, MLE, GLU, JECZ</u>)	Selerowa z ziemniakami 1) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bika z udźca z kurczaka duszona 90 g (<u>GLU, PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 1) 180 g Marchew oproszana z olejem 1) 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarynowa z ziemniakami 1) 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU, PSZ, JAU</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 1) 180 g Marchew oproszana z olejem 1) 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 1) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bika z udźca z kurczaka duszona 90 g (<u>GLU, PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 1) 180 g Marchew oproszana z olejem 1) 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
PD	Jabko 1 szt. 1 szt.						Jabko 1 szt. 1 szt.		

Jadłospisy w dniu 2024-06-08 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt									
	Kolacja									
	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szyunka z pierśnią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł) 5 g (<u>MLE</u>) Szyunka z pierśnią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECCZ</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 44 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł) 15 g (<u>MLE</u>) Szyunka z pierśnią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 60 g (<u>SOJ, SEL</u>) Katalifor gotowany z olejem* 100 g Kasza jagłana na wywarze jaczynowym 450 ml (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECCZ</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECCZ</u>)</p>	<p>Kasza jagłana na wywarze jaczynowym 450 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyunka z pierśnią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka z pierśnią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECCZ</u>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka z pierśnią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka z pierśnią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>		
	<p>Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ZYT</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna: 2447,20 kcal; Białko ogółem: 93,40 g; Tłuszcz: 73,82 g; Kw. tł. nasy.: 16,31 g; Węglowodany ogółem: 373,02 g; W tym cukry: 37,93 g; Błonnik pok.: 40,78 g; Sól: 12,28 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1197,35 kcal; Białko ogółem: 44,62 g; Tłuszcz: 31,92 g; Kw. tł. nasy.: 8,72 g; Węglowodany ogółem: 191,00 g; W tym cukry: 53,64 g; Błonnik pok.: 20,37 g; Sól: 3,37 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2243,80 kcal; Białko ogółem: 96,77 g; Tłuszcz: 80,51 g; Kw. tł. nasy.: 21,74 g; Węglowodany ogółem: 298,36 g; W tym cukry: 40,61 g; Błonnik pok.: 34,68 g; Sól: 6,64 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2927,22 kcal; Białko ogółem: 97,65 g; Tłuszcz: 107,22 g; Kw. tł. nasy.: 31,80 g; Węglowodany ogółem: 410,81 g; W tym cukry: 86,01 g; Błonnik pok.: 46,55 g; Sól: 10,44 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2023,66 kcal; Białko ogółem: 65,07 g; Tłuszcz: 59,27 g; Kw. tł. nasy.: 12,19 g; Węglowodany ogółem: 317,00 g; W tym cukry: 35,29 g; Błonnik pok.: 28,55 g; Sól: 4,82 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2311,03 kcal; Białko ogółem: 92,00 g; Tłuszcz: 67,57 g; Kw. tł. nasy.: 18,36 g; Węglowodany ogółem: 352,95 g; W tym cukry: 80,72 g; Błonnik pok.: 34,91 g; Sól: 8,42 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2280,92 kcal; Białko ogółem: 95,22 g; Tłuszcz: 64,75 g; Kw. tł. nasy.: 18,25 g; Węglowodany ogółem: 374,34 g; W tym cukry: 81,81 g; Błonnik pok.: 37,68 g; Sól: 8,35 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2511,46 kcal; Białko ogółem: 104,52 g; Tłuszcz: 74,62 g; Kw. tł. nasy.: 22,48 g; Węglowodany ogółem: 374,34 g; W tym cukry: 88,63 g; Błonnik pok.: 37,03 g; Sól: 8,64 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2481,35 kcal; Białko ogółem: 107,74 g; Tłuszcz: 71,60 g; Kw. tł. nasy.: 22,87 g; Węglowodany ogółem: 368,34 g; W tym cukry: 99,73 g; Błonnik pok.: 35,80 g; Sól: 8,57 g.</p>

Oznaczenia wskaźników odz.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal]
Białko ogółem - Białko ogółemw 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,
WM - WM,

NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.
ul. Trajektowa 134, 301-91-204 Łódź
NIP: 6772353585 REGON: 363712430
KRS 0000601008

Jadłospisy w dniu 2024-06-09 KUCHNIA OSTROW MAZOWIECKA

OM-I Podstawowe zestaw I	OM-I Podstawowe zestaw II	OM-II b. Dc. zwielenia przez sorbę	OM-IV Letwo strawna dzieląca Zestaw I	OM-IV Letwo strawna dzieląca Zestaw II	OM-VI Pooperacyjna Zestaw I	OM-VI Pooperacyjna Zestaw II	OM-VII Z ogr. sub pobudz. wydz. so ku zola Zestaw I	OM-VIII Z ogr. sub pobudz. wydz. so ku zola Zestaw II	OM-VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
<p>Kasza jęczmienna na mleku <u>JECZ.</u> 400 ml (<u>MLE, GLU</u>)</p> <p>Chleb razowy pszemno-żytni (<u>GLU, PSZ, JAU</u>) 116 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł wp gr rozdz wędz. parzo z dodat. wody w osł. niejad 25 g</p> <p>Jajko gotowane kl. M 1 szt (<u>JAU</u>)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku <u>JECZ.</u> 400 ml (<u>MLE, GLU</u>)</p> <p>Chleb razowy pszemno-żytni (<u>GLU, PSZ, JAU</u>) 116 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł wp gr rozdz wędz. parzo z dodat. wody w osł. niejad 25 g</p> <p>Jajko gotowane kl. M 1 szt (<u>JAU</u>)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Sonda / płynna sn 1 400 g (<u>GLU, PSZ, MLE</u>)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku <u>JECZ.</u> 400 ml (<u>MLE, GLU</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona (80% tł.) 76 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł wp gr rozdz wędz. parzo z dodat. wody w osł. niejad 50 g</p> <p>Buket jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku <u>JECZ.</u> 400 ml (<u>MLE, GLU</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona (80% tł.) 76 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł wp gr rozdz wędz. parzo z dodat. wody w osł. niejad 50 g</p> <p>Buket jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Zestaw I</p>	<p>Zestaw II</p>	<p>ogr. sub pobudz. wydz. so ku zola Zestaw I</p>	<p>ogr. sub pobudz. wydz. so ku zola Zestaw II</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kieł wp gr rozdz wędz. parzo z dodat. wody w osł. niejad 50 g</p> <p>Buket jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
Charika 50 g (<u>GLU, PSZ, JAU</u>)									
II SN									
<p>Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>Kotlet soltarnowy 100 g</p> <p>Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, JAU</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Mizera 100 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Katalforowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>Szab duszony 90 g</p> <p>Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Mizera 100 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna ob. 3 400 g (<u>GLU, PSZ, JAU, SEL</u>)</p>	<p>Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>Szab duszony 90 g</p> <p>Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Katalforowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>Pulpet mięsno-warzywny* (wleprzony) 100 g (<u>GLU, PSZ, JAU, SEL</u>)</p> <p>Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>Szab duszony 90 g</p> <p>Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Katalforowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>Pulpet mięsno-warzywny* (wleprzony) 100 g (<u>GLU, PSZ, JAU, SEL</u>)</p> <p>Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>Szab duszony 90 g</p> <p>Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Katalforowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>Pulpet mięsno-warzywny* (wleprzony) 100 g (<u>GLU, PSZ, JAU, SEL</u>)</p> <p>Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>Szab duszony 90 g</p> <p>Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
PD		<p>Sonda ziemniaczana 4 400 g (<u>JAU, MLE, SEL</u>)</p>							

Jadłospisy w dniu 2024-06-09 KUCHNIA OSTROWI MAZOWIECKA

PD	II ŚN	Śniadanie	Obiad
		<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU, PSZ) Szynkowa dębowa kiel.wp gr.rodz.wędz.par zo z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>OM- IX Letnio strawna Zestaw I</p> <p>Pomidorowa z ryżem (I) 400 ml (MLE, SEL) Schab duszony 90 g Sos własny (I) 50 ml (GLU, PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 180 g Buraczki oproszane (I) 100 g (GLU, PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
		<p>OM- IX Letnio strawna Zestaw II</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ) Chleb mieszany pszemno-żytni 66 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp gr.rodz.wędz.par zo z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>OM- IX Letnio strawna Zestaw II</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, SEL) Schab duszony 90 g Sos własny (I) 50 ml (GLU, PSZ, JAU, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 180 g Buraczki oproszane (I) 100 g (GLU, PSZ, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
		<p>OM- X Z ogr. letnio przyswajalnych węgl. Zestaw I</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ) Chleb razowy pszemno-żytni 76 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp gr.rodz.wędz.par zo z dodat.wody w osł.niejad 25 g Rzodkiew biała 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jajko gotowane ki M 1 szt. (JAU)</p>	<p>OM- X Z ogr. letnio przyswajalnych węgl. Zestaw II</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ) Chleb razowy pszemno-żytni 76 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp gr.rodz.wędz.par zo z dodat.wody w osł.niejad 25 g Rzodkiew biała 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
		<p>OM- XI Urogonenergetyczna</p> <p>Chleb mieszany pszemno-żytni 66 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Szynkowa dębowa kiel.wp gr.rodz.wędz.par zo z dodat.wody w osł.niejad 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- XI Urogonenergetyczna</p> <p>Schab duszony 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 180 g Buraczki gotowane (I) 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml Pomidorowa z ryżem (I) 400 ml (MLE, SEL)</p>
		<p>OM- XII Bogatobiałkowa Ielwostrawna Zestaw I</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ, JECZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp gr.rodz.wędz.par zo z dodat.wody w osł.niejad 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa Ielwostrawna Zestaw II</p> <p>Pomidorowa z ryżem (I) 400 ml (MLE, SEL) Schab duszony 90 g Sos własny (I) 50 ml (GLU, PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 180 g Buraczki oproszane (I) 100 g (GLU, PSZ, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
		<p>OM- XIII Niskobiałkowa</p> <p>Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU, JECZ) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp gr.rodz.wędz.par zo z dodat.wody w osł.niejad 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Mix salat 20 g Dżem 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- XIII Niskobiałkowa</p> <p>Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 400 ml (MLE, SEL) Schab duszony 90 g Sos własny (I) 50 ml (GLU, PSZ, JAU, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 180 g Buraczki oproszane (I) 100 g (GLU, PSZ, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
		<p>OM- XV Ezerwieczna</p> <p>Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU, JECZ) Chleb mieszany pszemno-żytni 98 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna bez mączna o zaw. 80% tł. 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp gr.rodz.wędz.par zo z dodat.wody w osł.niejad 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- XV Ezerwieczna</p> <p>Pomidorowa z ryżem (bez młeki) (I) 400 ml (SEL) Schab duszony 90 g Sos własny (I) 50 ml (GLU, PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 180 g Buraczki oproszane (I) 100 g (GLU, PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>

Kelir 2,0% i 150g 1 szt. (**MLE**)
 Płatki owsiane 10 g (**GLU, OW**)

Kelir 2,0% i 150g 1 szt. (**MLE**)

Budyn o smaku śmietankowym b/c 300 ml (**MLE**)

Jadłospisy w dniu 2024-06-09 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-09 niedziela									
PN	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką drobiową i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ SOL GLU ZYT)	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ SOL)	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ SOL)	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ SOL)	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt
OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Ławo strawna Zestaw I	OM- IX Ławo strawna Zestaw II	OM- X Z ogr. ławo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. ławo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Uboogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa ławostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa ławostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmieczna
Bulka pszenna duża krojona 90 g (GLU PSZ) Serrek homo o smaku waniliowym 100 g (MLE) Miod (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo o smaku waniliowym 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miod (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo o smaku waniliowym 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miod (25g) 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo, naturalny 100 g (MLE) Jabłko 1 szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Serrek homo, naturalny 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Serrek homo, naturalny 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Bulka pszenna duża krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo o smaku waniliowym 100 g (MLE) Miod (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna duża krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo o smaku waniliowym 100 g (MLE) Miod (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serrek homo o smaku waniliowym 30 g (MLE) Miod (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 98 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mieczna o zaw. 80% tł 15 g Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa miedzona patrzona 60 g (SOL)
Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g
Wartość energetyczna: 2144,22 kcal; Białko ogółem: 102,40 g; Tłuszcz: 44,83 g; Kw. tł. nasy.: 13,97 g; Węglowodany ogółem: 342,39 g; W tym cukry: 73,40 g; Błonnik pok.: 29,30 g; Sol: 6,28 g.	Wartość energetyczna: 2272,85 kcal; Białko ogółem: 107,13 g; Tłuszcz: 57,81 g; Kw. tł. nasy.: 18,64 g; Węglowodany ogółem: 342,93 g; W tym cukry: 72,96 g; Błonnik pok.: 30,69 g; Sol: 7,49 g.	Wartość energetyczna: 2283,14 kcal; Białko ogółem: 98,31 g; Tłuszcz: 60,63 g; Kw. tł. nasy.: 19,66 g; Węglowodany ogółem: 342,45 g; W tym cukry: 71,44 g; Błonnik pok.: 32,40 g; Sol: 7,88 g.	Wartość energetyczna: 2373,48 kcal; Białko ogółem: 120,67 g; Tłuszcz: 71,36 g; Kw. tł. nasy.: 23,22 g; Węglowodany ogółem: 325,53 g; W tym cukry: 62,77 g; Błonnik pok.: 29,58 g; Sol: 7,94 g.	Wartość energetyczna: 2383,56 kcal; Białko ogółem: 111,84 g; Tłuszcz: 74,31 g; Kw. tł. nasy.: 24,22 g; Węglowodany ogółem: 330,44 g; W tym cukry: 61,24 g; Błonnik pok.: 31,07 g; Sol: 8,13 g.	Wartość energetyczna: 1456,04 kcal; Białko ogółem: 81,53 g; Tłuszcz: 31,72 g; Kw. tł. nasy.: 8,59 g; Węglowodany ogółem: 219,57 g; W tym cukry: 33,71 g; Błonnik pok.: 24,14 g; Sol: 5,42 g.	Wartość energetyczna: 2699,77 kcal; Białko ogółem: 134,78 g; Tłuszcz: 75,90 g; Kw. tł. nasy.: 24,97 g; Węglowodany ogółem: 381,27 g; W tym cukry: 102,71 g; Błonnik pok.: 24,83 g; Sol: 8,89 g.	Wartość energetyczna: 2710,06 kcal; Białko ogółem: 129,95 g; Tłuszcz: 78,92 g; Kw. tł. nasy.: 25,99 g; Węglowodany ogółem: 385,79 g; W tym cukry: 101,21 g; Błonnik pok.: 28,54 g; Sol: 9,08 g.	Wartość energetyczna: 2220,38 kcal; Białko ogółem: 45,51 g; Tłuszcz: 53,05 g; Kw. tł. nasy.: 4,29 g; Węglowodany ogółem: 396,09 g; W tym cukry: 96,09 g; Błonnik pok.: 30,25 g; Sol: 3,62 g.	Wartość energetyczna: 2173,50 kcal; Białko ogółem: 92,01 g; Tłuszcz: 55,27 g; Kw. tł. nasy.: 14,19 g; Węglowodany ogółem: 340,27 g; W tym cukry: 39,97 g; Błonnik pok.: 32,71 g; Sol: 9,71 g.

Jadłospis w dniu 2024-06-09 KUCHNIA OSTROW MAZOWIECKA

Chł. Z ogc. łatwo przyswajalnych węglowodan bezmleczna	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pakowata/ Przeclerana	OM- Wecelieniska	OM- Bezglutenowa	OM- Polodnicza Zestaw I	OM- Polodnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II		
<p>Kasza jęczmienna na wwarzanej jarzynowym 400 ml (SEL, GLU)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g</p> <p>Szynkowa dębowa kiel-wp gr. rozdz. wędz. parzo z dodatki wody w osł. niejad 30 g</p> <p>Pomidor białki 40 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Jajko gotowane ki M 1 szt. (JAJ)</p>	<p>Platki kukurydźiane na mleku 200 ml (MLE)</p> <p>Bułka pszenna duża krojona 32 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel-wp gr. rozdz. wędz. parzo z dodatki wody w osł. niejad 30 g</p> <p>Pomidor białki 40 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na wwarzanej jarzynowym 450 ml (SEL, GLU, JECZ)</p> <p>Bułka pszenna duża krojona 32 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel-wp gr. rozdz. wędz. parzo z dodatki wody w osł. niejad 50 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek Fromage 50 g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Jajko gotowane ki M 1 szt. (JAJ)</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydźiana na wwarzanej jarzynowym 400 ml (SEL)</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Szynkowa dębowa kiel-wp gr. rozdz. wędz. parzo z dodatki wody w osł. niejad 30 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kefir 2,0% tł 150g 1 szt. (MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel-wp gr. rozdz. wędz. parzo z dodatki wody w osł. niejad 50 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel-wp gr. rozdz. wędz. parzo z dodatki wody w osł. niejad 50 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem (bez mlek) 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Schnab duszony 90 g</p> <p>Sos własny 50 ml</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Szyniak gotowany z olejem 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Pulpet mięsno-warzwywny* 100 g</p> <p>Sos własny 50 ml</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Buraczki oprószone 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Szyniak gotowany z olejem 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Schnab duszony 90 g</p> <p>Sos własny 50 ml</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Buraczki oprószone 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Szyniak gotowany z olejem 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Pulpet mięsno-warzwywny* 100 g</p> <p>Sos własny 50 ml</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Buraczki oprószone 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Szyniak gotowany z olejem 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
<p>Chrupka z szynką i sałata (chleb razowy 15g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (GLU, PSZ, SOJ, GLU, ZYT)</p>	<p>Chrupka 30 g (GLU, PSZ, JAJ)</p>	<p>Chrupka 30 g (GLU, PSZ, JAJ)</p>	<p>Chrupka 30 g (GLU, PSZ, JAJ)</p>	<p>Chrupka 30 g (GLU, PSZ, JAJ)</p>	<p>Chrupka 30 g (GLU, PSZ, JAJ)</p>	<p>Chrupka 30 g (GLU, PSZ, JAJ)</p>	<p>Chrupka 30 g (GLU, PSZ, JAJ)</p>	<p>Chrupka 30 g (GLU, PSZ, JAJ)</p>		
<p>Pomidorowa z ryżem (brązowym (bez mlek) 400 ml (SEL))</p> <p>Schnab duszony 90 g</p> <p>Sos własny 50 ml</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Szyniak gotowany z olejem* 200 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 200 ml (MLE, SEL)</p> <p>Pulpet mięsno-warzwywny* (wlepszony) 50 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL)</p> <p>Sos własny 50 ml</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Buraczki oprószone 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Szyniak gotowany z olejem 50 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Pulpet mięsno-warzwywny* (wlepszony) 100 g</p> <p>Sos własny 50 ml</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Buraczki oprószone 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Szyniak gotowany z olejem 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Kotlety sojowe 100 g (SOJ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Szyniak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Mizerna 100 g (MLE)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem (bez mlek) 400 ml (SEL)</p> <p>Schnab duszony 90 g</p> <p>Sos własny 50 ml</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Buraczki oprószone 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Szyniak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Schnab duszony 90 g</p> <p>Sos własny 50 ml</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Buraczki oprószone 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Szyniak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Schnab duszony 90 g</p> <p>Sos własny 50 ml</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Buraczki oprószone 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Szyniak gotowany z olejem 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Schnab duszony 90 g</p> <p>Sos własny 50 ml</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Buraczki oprószone 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Szyniak gotowany z olejem 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Schnab duszony 90 g</p> <p>Sos własny 50 ml</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g</p> <p>Buraczki oprószone 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Szyniak gotowany z olejem 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>		
<p>PD</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 300 ml (MLE)</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 300 ml (MLE)</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 300 ml (MLE)</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 300 ml (MLE)</p>		

2024-06-09 niedziela

Jadłospisy w dniu 2024-06-09 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-09 niedziela		Kolacja		PN					
OM- Z ogr. Iatwo przyswajalnych węglowo bezmleczna	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pappowatał Przecierana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Chleb razowy pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 76 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Jabłko 1 szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Polejdwica Sapoocka drożdżowo-wieprzowa wędzona parzona (SOJ) 60 g	Kakao na mleku b/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Serrek homo o smaku waniliowym 30 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 44 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serrek homo o smaku waniliowym 100 g (MLE) Musi z jabłek () b/c 150 g (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Makaron na mleku 450 ml (GLU PSZ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo o smaku waniliowym 100 g (MLE) Młód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Polejdwica Sapoocka drożdżowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ) Młód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt. 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jarzynowa z ziemniakami (bez młeka bez glutenu) () 450 ml (SEL) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo o smaku waniliowym 100 g (MLE) Młód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo o smaku waniliowym 100 g (MLE) Młód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo o smaku waniliowym 100 g (MLE) Młód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo o smaku waniliowym 100 g (MLE) Młód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo o smaku waniliowym 100 g (MLE) Młód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g
Sok wielowarzynowy pasteryzowany 1 szt									
kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, GLU ZYT)	Wartość energetyczna: 2196,16 kcal; Białko ogółem: 100,95 g; Tłuszcz: 62,62 g; Kw. tł. nasy.: 16,89 g; Węglowodany ogółem: 322,50 g; W tym cukry: 30,38 g; Błonnik pok.: 33,52 g; Sól: 1,53 g.	Wartość energetyczna: 1378,98 kcal; Białko ogółem: 60,54 g; Tłuszcz: 35,39 g; Kw. tł. nasy.: 13,04 g; Węglowodany ogółem: 208,61 g; W tym cukry: 63,39 g; Błonnik pok.: 17,34 g; Sól: 3,49 g.	Wartość energetyczna: 2241,84 kcal; Białko ogółem: 100,54 g; Tłuszcz: 70,19 g; Kw. tł. nasy.: 23,50 g; Węglowodany ogółem: 313,50 g; W tym cukry: 53,37 g; Błonnik pok.: 31,07 g; Sól: 5,47 g.	Wartość energetyczna: 2380,15 kcal; Białko ogółem: 104,03 g; Tłuszcz: 66,08 g; Kw. tł. nasy.: 30,45 g; Węglowodany ogółem: 349,08 g; W tym cukry: 67,84 g; Błonnik pok.: 36,91 g; Sól: 5,26 g.	Wartość energetyczna: 2153,28 kcal; Białko ogółem: 75,32 g; Tłuszcz: 58,79 g; Kw. tł. nasy.: 12,18 g; Węglowodany ogółem: 339,97 g; W tym cukry: 41,89 g; Błonnik pok.: 30,84 g; Sól: 6,29 g.	Wartość energetyczna: 2547,61 kcal; Białko ogółem: 113,69 g; Tłuszcz: 62,79 g; Kw. tł. nasy.: 18,04 g; Węglowodany ogółem: 393,51 g; W tym cukry: 83,31 g; Błonnik pok.: 29,51 g; Sól: 7,90 g.	Wartość energetyczna: 2557,89 kcal; Białko ogółem: 104,82 g; Tłuszcz: 55,92 g; Kw. tł. nasy.: 19,95 g; Węglowodany ogółem: 355,03 g; W tym cukry: 87,81 g; Błonnik pok.: 31,21 g; Sól: 8,09 g.	Wartość energetyczna: 2752,75 kcal; Białko ogółem: 122,29 g; Tłuszcz: 67,41 g; Kw. tł. nasy.: 22,28 g; Węglowodany ogółem: 425,45 g; W tym cukry: 100,46 g; Błonnik pok.: 31,41 g; Sól: 8,15 g.	Wartość energetyczna: 2763,04 kcal; Białko ogółem: 113,43 g; Tłuszcz: 70,43 g; Kw. tł. nasy.: 23,30 g; Węglowodany ogółem: 430,57 g; W tym cukry: 98,96 g; Błonnik pok.: 33,12 g; Sól: 8,94 g.

Oznaczenia wskaźników odz.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011
Białko ogółem - Białko ogółemw rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Iner. z T - % energii z tłuszczu,
% energii z węglowodanów,
Iner. z Bł. - % energii z błonika,
W tym cukry - w tym cukry,
MM - MM,

NAPRZÓD CATERING SP. Z O.O.
ul. Traktorowa 126 lok. 301, 91-204 Łódź
Nr 6772398589 REGON, 363712430
KRS 000001008

Jadłospisy w dniu 2024-06-10 KUCHNIA OSTROW MAZOWIECKA

Okres I: Podstawowa zestaw I	Okres II: Podstawowa zestaw II	Okres III b: Dożywienie przez sondę	Okres IV: Letwo strawna dziecięca Zestaw I	Okres V: Letwo strawna dziecięca Zestaw II	Okres VI: Poopieracyjna Zestaw I	Okres VII: Poopieracyjna Zestaw II	Okres VIII: Zestaw I	Okres IX: Zestaw II	Okres X: Zestaw I	Okres XI: Zestaw II	
<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) 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>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzonyw osłonce niejadanej; 25 g (<u>SOL</u>) Opórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Zupa wioesenna z cukinia i ziemniakami (l) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Makaron ze szpinakiem twarogiem* 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Marchew oproszana z olejem (l) 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna ob. 3 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>SEL</u>)</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (l) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Makaron ze szpinakiem twarogiem* 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Marchew oproszana z olejem (l) 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzonyw osłonce niejadanej 50 g (<u>SOL</u>) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Zupa wioesenna z cukinia i ziemniakami (l) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Ryż na sypkoc 150 g Marchew oproszana z olejem (l) 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (l) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Ryż na sypkoc 150 g Marchew oproszana z olejem (l) 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Zupa wioesenna z cukinia i ziemniakami (l) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Makaron ze szpinakiem twarogiem* 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Marchew oproszana z olejem (l) 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (l)-cieta b/d/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Ryż na sypkoc 150 g Marchew oproszana z olejem (l) 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Zupa wioesenna z cukinia i ziemniakami (l) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Makaron ze szpinakiem twarogiem* 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Marchew oproszana z olejem (l) 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (l) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Ryż na sypkoc 150 g Marchew oproszana z olejem (l) 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (l) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Ryż na sypkoc 150 g Marchew oproszana z olejem (l) 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
<p>Arburz 150 g</p>											
PD	<p>Sonda ziemniaczana 4 400 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>)</p>										

Jadłospisy w dniu 2024-06-10 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-10 poniedziałek										
<p>OM-I Podstawowa zestaw I</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Serrek wiejski zarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Polejówka wisniowa wędzónka wierzbową z dodatkimi wody wędzónka parzona 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</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>)</p>	<p>OM-I Podstawowa zestaw II</p> <p>Sorta młyna 5 400 g (<u>JAU</u> <u>SEL</u>)</p>	<p>OM-III b Do żywienia przez sondę</p>	<p>OM-IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Serrek wiejski zarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Polejówka wisniowa wędzónka wierzbową z dodatkimi wody wędzónka parzona 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</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>)</p>	<p>OM-V Łatwo strawna dziecięca Zestaw II</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Serrek wiejski zarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Polejówka wisniowa wędzónka wierzbową z dodatkimi wody wędzónka parzona 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</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>)</p>	<p>OM-VI Poopercyjna Zestaw I</p> <p>Polejówka wisniowa wędzónka wierzbową z dodatkimi wody wędzónka parzona 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u>) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>OM-VI Poopercyjna Zestaw II</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Serrek wiejski zarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Polejówka wisniowa wędzónka wierzbową z dodatkimi wody wędzónka parzona 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</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>)</p>	<p>OM-VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. so. ku zółd. Zestaw I</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Serrek wiejski zarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Polejówka wisniowa wędzónka wierzbową z dodatkimi wody wędzónka parzona 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</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>)</p>	<p>OM-VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. so. ku zółd. Zestaw II</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Serrek wiejski zarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Polejówka wisniowa wędzónka wierzbową z dodatkimi wody wędzónka parzona 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</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>)</p>	<p>OM-VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Serrek wiejski zarnisty 50 g (<u>MLE</u>) Polejówka wisniowa wędzónka wierzbową z dodatkimi wody wędzónka parzona 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</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>)</p>	
<p>PN</p> <p>Slupki z warzyw () 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2573,15 kcal; Białko ogółem: 88,16 g; Tłuszcz: 86,80 g; Kw. tł. nasy.: 24,47 g; Węglowodany ogółem: 379,87 g; W tym cukry: 109,19 g; Błonnik pok.: 38,53 g; Soli: 9,77 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2481,44 kcal; Białko ogółem: 88,81 g; Tłuszcz: 75,11 g; Kw. tł. nasy.: 21,35 g; Węglowodany ogółem: 379,37 g; W tym cukry: 107,42 g; Błonnik pok.: 35,91 g; Soli: 8,78 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 38,43 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Soli: 2,66 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2412,57 kcal; Białko ogółem: 89,59 g; Tłuszcz: 69,39 g; Kw. tł. nasy.: 21,30 g; Węglowodany ogółem: 376,82 g; W tym cukry: 127,47 g; Błonnik pok.: 36,50 g; Soli: 7,01 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2370,89 kcal; Białko ogółem: 98,12 g; Tłuszcz: 67,83 g; Kw. tł. nasy.: 21,42 g; Węglowodany ogółem: 360,75 g; W tym cukry: 125,22 g; Błonnik pok.: 34,85 g; Soli: 7,39 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2379,79 kcal; Białko ogółem: 98,43 g; Tłuszcz: 67,85 g; Kw. tł. nasy.: 21,42 g; Węglowodany ogółem: 352,85 g; W tym cukry: 125,12 g; Błonnik pok.: 35,15 g; Soli: 7,39 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2402,17 kcal; Białko ogółem: 89,22 g; Tłuszcz: 69,37 g; Kw. tł. nasy.: 21,30 g; Węglowodany ogółem: 374,42 g; W tym cukry: 127,37 g; Błonnik pok.: 36,13 g; Soli: 6,99 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2493,32 kcal; Białko ogółem: 97,45 g; Tłuszcz: 80,41 g; Kw. tł. nasy.: 22,29 g; Węglowodany ogółem: 334,40 g; W tym cukry: 126,53 g; Błonnik pok.: 35,75 g; Soli: 7,25 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2506,81 kcal; Białko ogółem: 88,27 g; Tłuszcz: 61,89 g; Kw. tł. nasy.: 22,17 g; Węglowodany ogółem: 373,20 g; W tym cukry: 126,53 g; Błonnik pok.: 35,51 g; Soli: 6,76 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2204,87 kcal; Białko ogółem: 98,90 g; Tłuszcz: 51,97 g; Kw. tł. nasy.: 15,89 g; Węglowodany ogółem: 353,59 g; W tym cukry: 102,45 g; Błonnik pok.: 34,76 g; Soli: 7,61 g.</p>

Jadłospisy w dniu 2024-06-10 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-10 poniedziałek									
<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna Zestaw I</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna Zestaw II</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II</p>	<p>OM- XI Udoogenergetyczna</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 Bezmieczna</p>
<p>Kolacja</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ)</p> <p>Serek wiejski zamieszany 50 g (MLE)</p> <p>Polewiczka wiśniowa wędzónka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzónka parzona z dodatkowym wodą 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbrożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, MARG)</p> <p>Margarina roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek wiejski zamieszany 50 g (MLE)</p> <p>Polewiczka wiśniowa wędzónka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzónka parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbrożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, MARG)</p> <p>Margarina roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek wiejski zamieszany 50 g (MLE)</p> <p>Polewiczka wiśniowa wędzónka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzónka parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbrożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, MARG)</p> <p>Margarina roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek wiejski zamieszany 50 g (MLE)</p> <p>Polewiczka wiśniowa wędzónka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzónka parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbrożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, MARG)</p> <p>Margarina roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek wiejski zamieszany 50 g (MLE)</p> <p>Polewiczka wiśniowa wędzónka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzónka parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margarina roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek wiejski zamieszany 50 g (MLE)</p> <p>Polewiczka wiśniowa wędzónka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzónka parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbrożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margarina roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek wiejski zamieszany 50 g (MLE)</p> <p>Polewiczka wiśniowa wędzónka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzónka parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbrożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 116 g</p> <p>Margarina roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p> <p>Serek wiejski zamieszany 50 g (MLE)</p> <p>Polewiczka wiśniowa wędzónka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzónka parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbrożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, MARG)</p> <p>Margarina roślinna bezmieczna o zaw. 80% tł. 15 g</p> <p>Polewiczka wiśniowa wędzónka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzónka parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	
<p>PN</p>	<p>Supki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Supki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Kanapka z serem śmietanowym i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, serek śmietanowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE, GLU, ZYT)</p>	<p>Supki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Supki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Supki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Supki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Supki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Supki z marchewki gotowanej () 100 g</p>
<p>Wartość energetyczna: 2227,25 kcal; Białko ogółem: 89,70 g; Tłuszcz: 53,49 g; Kw. tł. nasy.: 15,78 g; Węglowodany ogółem: 365,16 g; W tym cukry: 104,70 g; Błonnik pok.: 35,73 g; Soli: 7,21 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2376,57 kcal; Białko ogółem: 85,97 g; Tłuszcz: 69,31 g; Kw. tł. nasy.: 21,47 g; Węglowodany ogółem: 372,01 g; W tym cukry: 102,85 g; Błonnik pok.: 39,20 g; Soli: 8,63 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2334,69 kcal; Białko ogółem: 94,50 g; Tłuszcz: 67,74 g; Kw. tł. nasy.: 21,59 g; Węglowodany ogółem: 355,94 g; W tym cukry: 100,50 g; Błonnik pok.: 37,55 g; Soli: 9,02 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2568,95 kcal; Białko ogółem: 112,15 g; Tłuszcz: 88,70 g; Kw. tł. nasy.: 28,21 g; Węglowodany ogółem: 341,13 g; W tym cukry: 73,32 g; Błonnik pok.: 34,62 g; Soli: 9,99 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2588,90 kcal; Białko ogółem: 102,29 g; Tłuszcz: 90,61 g; Kw. tł. nasy.: 28,02 g; Węglowodany ogółem: 353,94 g; W tym cukry: 82,92 g; Błonnik pok.: 38,56 g; Soli: 8,91 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1183,17 kcal; Białko ogółem: 41,73 g; Tłuszcz: 35,38 g; Kw. tł. nasy.: 6,98 g; Węglowodany ogółem: 136,75 g; W tym cukry: 27,61 g; Błonnik pok.: 25,58 g; Soli: 4,49 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2667,58 kcal; Białko ogółem: 99,61 g; Tłuszcz: 75,77 g; Kw. tł. nasy.: 23,86 g; Węglowodany ogółem: 417,27 g; W tym cukry: 128,22 g; Błonnik pok.: 39,27 g; Soli: 8,44 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2620,54 kcal; Białko ogółem: 107,28 g; Tłuszcz: 74,04 g; Kw. tł. nasy.: 23,89 g; Węglowodany ogółem: 401,12 g; W tym cukry: 125,97 g; Błonnik pok.: 37,52 g; Soli: 8,70 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2445,83 kcal; Białko ogółem: 45,83 g; Tłuszcz: 64,05 g; Kw. tł. nasy.: 6,21 g; Węglowodany ogółem: 437,78 g; W tym cukry: 86,44 g; Błonnik pok.: 36,38 g; Soli: 4,14 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2118,17 kcal; Białko ogółem: 75,68 g; Tłuszcz: 51,40 g; Kw. tł. nasy.: 15,18 g; Węglowodany ogółem: 335,58 g; W tym cukry: 93,53 g; Błonnik pok.: 39,48 g; Soli: 9,38 g.</p>

Jediospisy w dniu 2024-06-10 KUCHNIA OSTROW MAZOWIECKA

Okres wiekowy	Okres wiekowy	Okres wiekowy	Okres wiekowy	Okres wiekowy	Okres wiekowy	Okres wiekowy	Okres wiekowy	Okres wiekowy	Okres wiekowy	
Okres wiekowy przyswajalnych węglowod. bezmleczna	Okres wiekowy 1-3 lat	Okres wiekowy 4-6 lat	Okres wiekowy 7-10 lat	Okres wiekowy 11-14 lat	Okres wiekowy 15-18 lat	Okres wiekowy 19-25 lat	Okres wiekowy 26-35 lat	Okres wiekowy 36-45 lat	Okres wiekowy 46-55 lat	
Platki żytnie na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU, ZYT), Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 10 g Sniadaniowa drożdżowa produkt drożdżowy, parzonyw osłonce niepaladnej 60 g (SOJ), Salaeta zlebona z olejem 100 g Baran 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU, PSZ), Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE), Sniadaniowa drożdżowa produkt drożdżowy, parzonyw osłonce niepaladnej 30 g (SOJ), Brokuł gotowany z olejem* 40 g Mix salat 20 g Baran 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU, PSZ), Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE), Sniadaniowa drożdżowa produkt drożdżowy, parzonyw osłonce niepaladnej 60 g (SOJ), Brokuł gotowany z olejem* 100 g Musi z jabłek () b/c 150 g Platki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, PSZ, SEL), Brokuł gotowany z olejem* 100 g Musi z jabłek () b/c 150 g	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 450 ml (GLU, PSZ, SEL), Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU, PSZ), Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE), Sniadaniowa drożdżowa produkt drożdżowy, parzonyw osłonce niepaladnej 60 g (SOJ), Brokuł gotowany z olejem* 100 g Musi z jabłek () b/c 150 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU, PSZ, MLE), Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Hummus 100 g (SEL), Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Baran 1 szt. 1 szt.	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL), Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Sniadaniowa drożdżowa produkt drożdżowy, parzonyw osłonce niepaladnej 60 g (SOJ), Brokuł gotowany z olejem* 80 g Mix salat 20 g Baran 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt. (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Sniadaniowa drożdżowa produkt drożdżowy, parzonyw osłonce niepaladnej 50 g (SOJ), Brokuł gotowany z olejem* 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Baran 1 szt. 1 szt.	Jogurt naturalny 150g 1 szt. (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Sniadaniowa drożdżowa produkt drożdżowy, parzonyw osłonce niepaladnej 50 g (SOJ), Brokuł gotowany z olejem* 80 g Mix salat 20 g Baran 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU, PSZ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Sniadaniowa drożdżowa produkt drożdżowy, parzonyw osłonce niepaladnej 50 g (SOJ), Brokuł gotowany z olejem* 80 g Mix salat 20 g Baran 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU, PSZ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Sniadaniowa drożdżowa produkt drożdżowy, parzonyw osłonce niepaladnej 50 g (SOJ), Brokuł gotowany z olejem* 80 g Mix salat 20 g Baran 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
Arbuzy 150 g										
II SN	Arbuzy 100 g									
Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (GLU, PSZ, SOJ, GLU, ZYT)	Jarzynowa z ziemniakami () 200 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), Pulpbet drożdżowy 50 g (GLU, PSZ, JAJ), Sos ziołowy 30 ml (GLU, PSZ, SEL), Kurczaka 90 g Sos ziołowy 50 ml (GLU, PSZ, SEL), Ryż na sypko 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU, PSZ), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), Pulpbet drożdżowy 120 g (GLU, PSZ, JAJ), Sos ziołowy 80 ml (GLU, PSZ, SEL), Ryż na sypko 90 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU, PSZ), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), Pulpbet drożdżowy 120 g (GLU, PSZ, JAJ), Sos ziołowy 80 ml (GLU, PSZ, SEL), Ryż na sypko 180 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU, PSZ), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 450 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), Pulpbet drożdżowy 120 g (GLU, PSZ, JAJ), Sos ziołowy 80 ml (GLU, PSZ, SEL), Ryż na sypko 180 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU, PSZ), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), Naleśniki ze szpinakiem i jaj. B 300 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE), Sniadaniowa drożdżowa produkt drożdżowy, parzonyw osłonce niepaladnej 60 g (SOJ), Brokuł gotowany z olejem* 80 g Mix salat 20 g Baran 1 szt. 1 szt.	Jarzynowa z ziemniakami (bez mielaka) 400 ml (SEL), Ryż na sypko 150 g Mieso drożdżowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos ziołowy (bez mielaka) 80 ml (SEL), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), Makaron ze szpinakiem twarogiem* 300 g (GLU, PSZ, MLE), Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU, PSZ), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinii i ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), Mieso drożdżowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Sos ziołowy 50 ml (GLU, PSZ, SEL), Ryż na sypko 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU, PSZ), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), Makaron ze szpinakiem twarogiem* 300 g (GLU, PSZ, MLE), Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU, PSZ), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinii i ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL), Mieso drożdżowe gotowane z udzka kurczaka 90 g Sos ziołowy 50 ml (GLU, PSZ, SEL), Ryż na sypko 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU, PSZ), Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
Obiad										
PD	Biskupki 30 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ)									

Jadłospisy w dniu 2024-06-10 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Z ogr. łatwo przyswajalych węglowod. bezmleczna	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowiata/ Przetworzona	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g</p> <p>Polejdwica wiśniowa wędzonna przeprowa z dodatkowym wody wędzonna parzona (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SOL</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł) 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Polejdwica wiśniowa wędzonna przeprowa z dodatkowym wody wędzonna parzona (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SOL</u>)</p> <p>Pomidor biskorki 40 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł) 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Polejdwica wiśniowa wędzonna przeprowa z dodatkowym wody wędzonna parzona (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SOL</u>)</p> <p>Kalefior gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł) 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Polejdwica wiśniowa wędzonna przeprowa z dodatkowym wody wędzonna parzona (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SOL</u>)</p> <p>Kalefior gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 450 ml (<u>SEL</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszemno-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 wiewski ziemisty 100 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowana 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>Serek gotowany 60 g</p> <p>Salata zielona 15 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszemno-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>Serek wiewski ziemisty 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Polejdwica wiśniowa wędzonna przeprowa z dodatkowym wody wędzonna parzona (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SOL</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowana 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 pszemno-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>Serek wiewski ziemisty 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Polejdwica wiśniowa wędzonna przeprowa z dodatkowym wody wędzonna parzona (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SOL</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowana 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 pszemno-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>Serek wiewski ziemisty 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Polejdwica wiśniowa wędzonna przeprowa z dodatkowym wody wędzonna parzona (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SOL</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowana 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 pszemno-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>Serek wiewski ziemisty 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Polejdwica wiśniowa wędzonna przeprowa z dodatkowym wody wędzonna parzona (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SOL</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>)</p>
<p>Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SOL</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>)</p>	<p>Stupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL</u>)</p>	<p>Stupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Stupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Stupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Stupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Stupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Stupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Stupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>
<p>Wartość energetyczna: 2530,40 kcal; Białko ogółem: 91,74 g; Tłuszcz: 82,15 g; Kw. tł. nasy.: 18,47 g; Węglowodany ogółem: 374,12 g; W. ym. cukry: 62,25 g; Błonnik pok.: 34,20 g; Soli: 10,02 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1255,60 kcal; Białko ogółem: 46,76 g; Tłuszcz: 34,04 g; Kw. tł. nasy.: 9,11 g; Węglowodany ogółem: 208,68 g; W. ym. cukry: 70,45 g; Błonnik pok.: 20,22 g; Soli: 3,85 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2207,61 kcal; Białko ogółem: 66,16 g; Tłuszcz: 82,45 g; Kw. tł. nasy.: 21,79 g; Węglowodany ogółem: 301,08 g; W. ym. cukry: 47,60 g; Błonnik pok.: 40,87 g; Soli: 7,46 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2262,07 kcal; Białko ogółem: 87,62 g; Tłuszcz: 82,88 g; Kw. tł. nasy.: 21,86 g; Węglowodany ogółem: 313,05 g; W. ym. cukry: 48,54 g; Błonnik pok.: 42,17 g; Soli: 7,61 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2739,08 kcal; Białko ogółem: 91,79 g; Tłuszcz: 99,25 g; Kw. tł. nasy.: 25,35 g; Węglowodany ogółem: 389,03 g; W. ym. cukry: 113,34 g; Błonnik pok.: 40,74 g; Soli: 9,94 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2100,78 kcal; Białko ogółem: 75,61 g; Tłuszcz: 68,81 g; Kw. tł. nasy.: 14,85 g; Węglowodany ogółem: 367,91 g; W. ym. cukry: 67,49 g; Błonnik pok.: 31,14 g; Soli: 4,29 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2478,41 kcal; Białko ogółem: 83,74 g; Tłuszcz: 57,11 g; Kw. tł. nasy.: 19,33 g; Węglowodany ogółem: 398,80 g; W. ym. cukry: 122,57 g; Błonnik pok.: 37,67 g; Soli: 8,48 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2386,53 kcal; Białko ogółem: 92,27 g; Tłuszcz: 65,54 g; Kw. tł. nasy.: 19,45 g; Węglowodany ogółem: 382,73 g; W. ym. cukry: 120,32 g; Błonnik pok.: 36,01 g; Soli: 8,87 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2621,57 kcal; Białko ogółem: 91,39 g; Tłuszcz: 71,70 g; Kw. tł. nasy.: 21,77 g; Węglowodany ogółem: 430,67 g; W. ym. cukry: 134,35 g; Błonnik pok.: 40,78 g; Soli: 9,11 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2579,69 kcal; Białko ogółem: 99,92 g; Tłuszcz: 79,13 g; Kw. tł. nasy.: 21,88 g; Węglowodany ogółem: 414,60 g; W. ym. cukry: 132,10 g; Błonnik pok.: 39,11 g; Soli: 9,49 g.</p>

2024-06-10 poniedziałek

Oznaczenia wskaźników odz.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011
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 II - % energii z tłuszczu,
% energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
MM - MM,

