

Jadłospisy w dniu 2024-06-11 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- I Podstawowe zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do zywienia przez sondę	OM- IV Ławo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Ławo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr sub pobudz wyjd z soku zolad. Zestaw I	OM- VII Z ogr sub pobudz wyjd z soku zola. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tuszczu Zestaw I
<p>Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb razowy pszenno-żytni. 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE.) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Selerozowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos cygański 50 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Surowka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU PSZ, MLE.)</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Selerozowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Selerozowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Selerozowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Bukka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
<p>2024-06-11 wtorek</p>									
<p>II ŚN</p>									
<p>Sonda mleczna! 2 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>									
<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 300 ml</p>									
<p>Obiad</p>									
<p>Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń wołowa 100 g Sos cygański 50 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surowka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerozowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos cygański 50 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Surowka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerozowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerozowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerozowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>

Jadłospisy w dniu 2024-06-11 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-11 wtorek									
PN	Kolacja								PD
<p>Wartość energetyczna: 2436,43 kcal; Białko ogółem: 106,56 g; Tłuszcz: 76,59 g; Kw. tł. nasy.: 19,45 g; Węglowodany ogółem: 345,69 g; W tym cukry: 78,99 g; Błonnik pok.: 30,19 g; Sól: 10,07 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2425,41 kcal; Białko ogółem: 107,88 g; Tłuszcz: 74,34 g; Kw. tł. nasy.: 19,62 g; Węglowodany ogółem: 348,18 g; W tym cukry: 80,24 g; Błonnik pok.: 33,20 g; Sól: 9,76 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Sól: 2,66 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2387,15 kcal; Białko ogółem: 107,14 g; Tłuszcz: 67,76 g; Kw. tł. nasy.: 20,51 g; Węglowodany ogółem: 349,37 g; W tym cukry: 105,30 g; Błonnik pok.: 24,13 g; Sól: 8,42 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2376,12 kcal; Białko ogółem: 108,46 g; Tłuszcz: 65,51 g; Kw. tł. nasy.: 20,68 g; Węglowodany ogółem: 351,86 g; W tym cukry: 106,55 g; Błonnik pok.: 27,14 g; Sól: 8,12 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2492,99 kcal; Białko ogółem: 108,83 g; Tłuszcz: 72,81 g; Kw. tł. nasy.: 20,92 g; Węglowodany ogółem: 365,02 g; W tym cukry: 112,71 g; Błonnik pok.: 29,26 g; Sól: 8,79 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2481,97 kcal; Białko ogółem: 110,15 g; Tłuszcz: 70,57 g; Kw. tł. nasy.: 21,09 g; Węglowodany ogółem: 367,51 g; W tym cukry: 113,96 g; Błonnik pok.: 32,27 g; Sól: 8,49 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2492,99 kcal; Białko ogółem: 108,83 g; Tłuszcz: 72,81 g; Kw. tł. nasy.: 20,92 g; Węglowodany ogółem: 365,02 g; W tym cukry: 112,71 g; Błonnik pok.: 29,26 g; Sól: 8,79 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2481,97 kcal; Białko ogółem: 110,15 g; Tłuszcz: 70,57 g; Kw. tł. nasy.: 21,09 g; Węglowodany ogółem: 367,51 g; W tym cukry: 113,96 g; Błonnik pok.: 32,27 g; Sól: 8,49 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2346,10 kcal; Białko ogółem: 114,50 g; Tłuszcz: 61,03 g; Kw. tł. nasy.: 17,23 g; Węglowodany ogółem: 348,98 g; W tym cukry: 83,05 g; Błonnik pok.: 30,06 g; Sól: 7,63 g.</p>
<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sonda ziemniaczana 4 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>)</p>	<p>Soda miśnial 5 400 g (<u>JAJ, SEL.</u>)</p>	<p>Sonda ziemniaczana 4 400 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, SOL.</u>)</p>
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) 96 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Sałata wiosenna 100 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) 300 ml</p>	<p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Sałata wiosenna 100 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) 300 ml</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.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) 300 ml</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.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) 300 ml</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.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) 300 ml</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.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) 300 ml</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.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) 300 ml</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.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) 300 ml</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.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) 300 ml</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.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) 300 ml</p>

Jadłospisy w dniu 2024-06-11 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. tławo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. tławo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoproteinowa	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna
Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) (MLE) Bułka pszenna długa krojona (GLU PSZ) 90 g Twarożek z koperkiem (MLE) 50 g Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 66 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twarożek z koperkiem (MLE) 50 g Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 66 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twarożek z koperkiem (MLE) 50 g Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 66 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twarożek z koperkiem (MLE) 50 g Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 66 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twarożek z koperkiem (MLE) 50 g Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 66 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twarożek z koperkiem (MLE) 50 g Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona (GLU PSZ) 90 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twarożek z koperkiem (MLE) 50 g Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 66 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twarożek z koperkiem (MLE) 50 g Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Twarożek z koperkiem (MLE) 50 g Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszaný pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 116 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Twarożek z koperkiem (MLE) 50 g Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kisiel o smaku truskawkowym b/c 300 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 300 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 300 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 300 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 300 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 300 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 300 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 300 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 300 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 300 ml
II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad

2024-06-11 wtorek

Jadłospisy w dniu 2024-06-11 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-11 wtorek									
PN	Kolacja				PD				
<p>Wartość energetyczna: 2483,47 kcal; Białko ogółem: 115,89 g; Tłuszcz: 58,79 g; Kw. tł. nasy.: 17,40 g; Węglowodany ogółem: 388,55 g; W tym cukry: 109,78 g; Błonnik pok.: 33,11 g; Sól: 7,41 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2310,75 kcal; Białko ogółem: 105,24 g; Tłuszcz: 67,97 g; Kw. tł. nasy.: 20,67 g; Węglowodany ogółem: 332,69 g; W tym cukry: 78,00 g; Błonnik pok.: 27,69 g; Sól: 9,97 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2299,72 kcal; Białko ogółem: 106,56 g; Tłuszcz: 65,73 g; Kw. tł. nasy.: 20,84 g; Węglowodany ogółem: 335,18 g; W tym cukry: 79,25 g; Błonnik pok.: 30,70 g; Sól: 9,66 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2553,33 kcal; Białko ogółem: 120,16 g; Tłuszcz: 79,70 g; Kw. tł. nasy.: 26,62 g; Węglowodany ogółem: 352,36 g; W tym cukry: 80,08 g; Błonnik pok.: 32,47 g; Sól: 8,97 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2542,31 kcal; Białko ogółem: 121,48 g; Tłuszcz: 77,46 g; Kw. tł. nasy.: 26,79 g; Węglowodany ogółem: 354,85 g; W tym cukry: 81,33 g; Błonnik pok.: 35,48 g; Sól: 8,66 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1676,83 kcal; Białko ogółem: 76,65 g; Tłuszcz: 40,47 g; Kw. tł. nasy.: 9,92 g; Węglowodany ogółem: 263,49 g; W tym cukry: 64,68 g; Błonnik pok.: 25,06 g; Sól: 7,41 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2564,94 kcal; Białko ogółem: 124,47 g; Tłuszcz: 79,90 g; Kw. tł. nasy.: 24,45 g; Węglowodany ogółem: 349,33 g; W tym cukry: 88,10 g; Błonnik pok.: 25,50 g; Sól: 7,73 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2567,51 kcal; Białko ogółem: 121,84 g; Tłuszcz: 80,76 g; Kw. tł. nasy.: 25,68 g; Węglowodany ogółem: 352,22 g; W tym cukry: 89,35 g; Błonnik pok.: 28,51 g; Sól: 7,97 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2371,05 kcal; Białko ogółem: 53,01 g; Tłuszcz: 59,27 g; Kw. tł. nasy.: 13,57 g; Węglowodany ogółem: 412,15 g; W tym cukry: 81,47 g; Błonnik pok.: 23,20 g; Sól: 7,31 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2220,42 kcal; Białko ogółem: 87,02 g; Tłuszcz: 68,23 g; Kw. tł. nasy.: 15,68 g; Węglowodany ogółem: 328,87 g; W tym cukry: 45,89 g; Błonnik pok.: 30,59 g; Sól: 9,74 g.</p>
<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Kanapka z serem żółtym i sałatą, (chleb razowy 76g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ZYT)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)</p>
<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Szynekowa dębowa kiel wp gr. rozdz. wędz. parzo: z dodat. wody w osł. niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (SEL) 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) (MLE) 10 g Szynekowa dębowa kiel wp gr. rozdz. wędz. parzo: z dodat. wody w osł. niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (SEL) 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni (PSZ, GLU ZYT) 10 g Margaryna roślinna (80% tł.) (MLE) 10 g Szynekowa dębowa kiel wp gr. rozdz. wędz. parzo: z dodat. wody w osł. niejad 50 g Sałata wiosenna 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Szynekowa dębowa kiel wp gr. rozdz. wędz. parzo: z dodat. wody w osł. niejad 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (SEL) 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) (MLE) 10 g Szynekowa dębowa kiel wp gr. rozdz. wędz. parzo: z dodat. wody w osł. niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (SEL) 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynekowa dębowa kiel wp gr. rozdz. wędz. parzo: z dodat. wody w osł. niejad 30 g Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (SEL) 80 g Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) (MLE) 10 g Szynekowa dębowa kiel wp gr. rozdz. wędz. parzo: z dodat. wody w osł. niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (SEL) 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mlecza o zaw. 80% tł 15 g Szynekowa dębowa kiel wp gr. rozdz. wędz. parzo: z dodat. wody w osł. niejad 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (SEL) 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Maślanka 150 ml (MLE)</p>	<p>Maślanka 150 ml (MLE)</p>
<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. tłuszczu przyswajalnych węgl. Zestaw I</p>	<p>OM- X Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węgl. Zestaw II</p>	<p>OM- XI Ubogoenergetyczna</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II</p>	<p>OM- XIII Niskobiałkowa</p>	<p>OM- XV Bezmleczna</p>

Jadłospisy w dniu 2024-06-11 KUCHNIA OSTROW MAZOWIECKA

OM- Z ogr. latwo przywojalnych wegloowo-bezmieczni ^a	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowate/ Przeclerane	OM- Plynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenerowa	OM- Poloznicza Zestaw I	OM- Poloznicza Zestaw II	OM- Kobieta Karniaca Zestaw I	OM- Kobieta Karniaca Zestaw II
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL.) Chleb razowy pszenno-zytni (GLUPSZ, GLU ZYT) Margaryna roslinna bez mleczna o zaw. 80% t ¹ 15 g Szynka zielonogorska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Satala zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE.) Bulka pszenna dluga krojona 32 g (GLUPSZ, MLE.) Margaryna roslinna (80% t ¹) 5 g (SOJ.) Twarozek z koperkiem 15 g (MLE.) Szynka zielonogorska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor b/skorki 40 g Satala zielona 20 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL.) Bulka pszenna dluga krojona 32 g (GLUPSZ, MLE.) Margaryna roslinna (80% t ¹) 15 g (SOJ.) Szynka zielonogorska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Twarozek z koperkiem 80 g (MLE.) Selier z pietruszka gotowany z olejem (100 g (GLUPSZ, SEL.) Mus z jabiek (150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb razowy pszenno-zytni 116 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Margaryna roslinna (80% t ¹) 10 g (SOJ.) Twarozek z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Satala zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL.) Chleb bezglutenerowy pszenno-zytni 100 g (GLUPSZ, MLE.) Margaryna roslinna bez mleczna o zaw. 80% t ¹ 15 g (SOJ.) Szynka zielonogorska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Satala zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kefir 2,0% t ¹ 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 96 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Margaryna roslinna (80% t ¹) 10 g (MLE.) Twarozek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka zielonogorska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Satala zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-zytni 96 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Margaryna roslinna (80% t ¹) 10 g (MLE.) Twarozek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka zielonogorska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Satala zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 96 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Margaryna roslinna (80% t ¹) 10 g (MLE.) Twarozek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka zielonogorska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Satala zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 96 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Margaryna roslinna (80% t ¹) 10 g (MLE.) Twarozek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka zielonogorska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Satala zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 96 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Margaryna roslinna (80% t ¹) 10 g (MLE.) Twarozek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka zielonogorska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Satala zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
Kisiel o smaku truskawkowym b/c 300 ml									
Kanaпка z szynką i satalą (chleb razowy 75g, margaryna 5g, szynka 25g, satala 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, GLU ZYT)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kalaflorowa z ziemniakami (bez mleka) (400 ml (GLUPSZ, SEL.) Pieczen wotowa 100 g Sos wlasny (1) 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko (brazowy) 150 g Surówka z selera i jabka z olejem 100 g (SEL.) Satala z buraczków i jabka z olejem (1) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ziemniakami (200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pieczen wotowa 50 g Sos wlasny (1) 30 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 90 g Fasolka szparagowa z olejem * 50 g Satala z buraczków i jabka z olejem (1) 50 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kalaflorowa z ziemniakami (1) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pulpet wotowy 100 g (GLUPSZ, JAU, SEL.) Sos wlasny (1) 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Buraczki gotowane (1) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ziemniakami (1) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kotlet ryzowy z serem top i koperkiem 150 g (GLUPSZ, JAU, MLE.) Sos cygański 50 g (GLUPSZ, SEL.) Satala z buraczków i jabka z olejem (1) 100 g Surówka z selera i jabka z olejem (1) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ziemniakami (bez glutenu bez mleka) (400 ml (SEL.) Pieczen wotowa 100 g Sos wlasny (bez glutenu) 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Satala z buraczków i jabka z olejem (1) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ziemniakami (1) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pieczen wotowa 100 g Sos wlasny (1) 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Satala z buraczków i jabka z olejem (1) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ziemniakami (1) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pieczen wotowa 100 g Sos wlasny (1) 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Satala z buraczków i jabka z olejem (1) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selierowa z ziemniakami (1) 400 ml (MLE, SEL.) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos wlasny (1) 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Satala z buraczków i jabka z olejem (1) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ziemniakami (1) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pieczen wotowa 100 g Sos wlasny (1) 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Satala z buraczków i jabka z olejem (1) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selierowa z ziemniakami (1) 400 ml (MLE, SEL.) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos wlasny (1) 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Satala z buraczków i jabka z olejem (1) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml

2024-06-11 wtorek

Wydruk z MAPI Jadłospisy 2.24.1.17

Jadłospisy_Tygodniowy_posilki_w_wierszach_fr3

Strona 5 z 7

NAPRZOD CATERING Sp. z o.o.
Wydruk z MAPI Jadłospisy 2.24.1.17
Data: 2024-06-10 09:33:31

NIP: 6772398589 REGON: 363712430

KRS: 0000601008

Jadłospisy w dniu 2024-06-11 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	Wartość	Wartość	Wartość	Wartość	Wartość	Wartość	Wartość	Wartość	Wartość										
PN	Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (GLU PSZ, SOJ, GLU ZYT.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (SOJ)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (SOJ)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt										
PD	Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr. rozdz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł.niejad 60 g Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Biszkopiy 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr. rozdz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł.niejad 25 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 40 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kakao na mleku b/c 250 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr. rozdz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł.niejad 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Kasza manna na wywarze jarzynowym* 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr. rozdz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł.niejad 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Kasza manna na wywarze jarzynowym* 450 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr. rozdz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł.niejad 60 g Ser zółty 60 g (MLE) Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr. rozdz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł.niejad 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb pszenny 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr. rozdz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Biszkopiy 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	OM- Z ogr. jatwo przyswajalnych węglowo bezmleczn a	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowała/ 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

Oznaczenia alergenów:

- GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,
- SKO - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ - Jaja i pochodne,
- RYB - Ryby i pochodne,
- OZ1 - Orzeszki ziemne i pochodne,
- SOJ - Soja i pochodne,
- MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
- ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowe, pistacje, migdały,
- SEM - Seler i pochodne,
- GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
- SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- 4UB - Kąbiny i produkty pochodne,
- MCK - Mięczaki i pochodne,
- MIL b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
- GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
- GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
- GLU UJCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odz.:

- Warłość energetyczna = Warłość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
- Białko ogółem = Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
- Tłuszcz = Tłuszcz,
- Węglowodany ogółem = Węglowodany ogółem,
- Sól - Sól,
- K - Potas,
- Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
- Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
- Enor. z II - % energii z tłuszczu,
- = % energii z węglowodanów,
- Enor. z Bł. - % energii z błonnika,
- W tym cukry - w tym cukry,
- MM - MM,

Kuchnia Ostrów Mazowiecka z jadłospisów dla diety: OM- III b Do żywienia przez sondę

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Lp	Asortyment	Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
		Składniki
1	Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU PSZ, MLE,)	
1	Mleko 2% nv(MLE,)	
2	Serek Homog. o smaku naturalnym 2,5% ll. nv(MLE,)	Twaróg chudy (MLE,), Śmietanka (MLE,), E202, Chlorok wapnia
3	Kasza manna nv(GLU PSZ,)	
4	Cukier	
5	Masło 82% ll. nv(MLE,)	Śmietanka pasteryzowana (MLE,)
2	Sonda mleczna 2 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	
1	Mleko 2% nv(MLE,)	
2	Kasza manna nv(GLU PSZ,)	
3	Cukier	
4	Masło 82% ll. nv(MLE,)	Śmietanka pasteryzowana (MLE,)
5	Mleko w proszku pełne nv(MLE,)	
6	Jaja M nv(JAJ,)	
7	Suchary bez cukru 285g nv	
3	Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,)	
1	Woda	
2	Włoszczyzna mroz. 3skł paski/marchew, pietruszka, seler(SEL,)	Marchew, Pietruszka korzeń, Seler (SEL,)
3	Udziec z kurczaka b/k b/s	
4	Makaron z pszenicy zwyczajnej z kurkumą nv(GLU PSZ,)	Mąka pszenna (GLU PSZ,), Woda, Kurkuma
5	Olej rzepakowy nv	
6	Jaja M nv(JAJ,)	
4	Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL,)	
1	Woda	
2	Ziemniaki	
3	Marchew	
4	Udziec z kurczaka b/k b/s	
5	Seler(SEL,)	
6	Masło 82% ll. nv(MLE,)	Śmietanka pasteryzowana (MLE,)
7	Jaja M nv(JAJ,)	
5	Sonda mięsna 5 400 g (JAJ, SEL,)	
1	Woda	
2	Udziec z kurczaka b/k b/s	
3	Ziemniaki obrane	
4	Marchew obrana	
5	Pietruszka obrana	
6	Cukier	
7	Seler obrany(SEL,)	
8	Olej rzepakowy nv	
9	Jaja M nv(JAJ,)	

Om- I Podstawowa zestaw I	Om- I Podstawowa zestaw II	Om- III b Dc 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 wyd z soku zolał Zestaw I	Om- VII Z ogr sub pobudz wyd z soku zolał Zestaw II	Om- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Schab becharza- wędzonka wp wędzona, parzona z wodą dodaną 25 g (SOJ)</p> <p>Jajko gotowane ki M, 1 szt. (JAJ)</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna śn 1 400 g (GLU PSZ, MLE)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Schab becharza- wędzonka wp wędzona parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Schab becharza- wędzonka wp wędzona parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Schab becharza- wędzonka wp wędzona parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Schab becharza- wędzonka wp wędzona parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Schab becharza- wędzonka wp wędzona parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Schab becharza- wędzonka wp wędzona parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Schab becharza- wędzonka wp wędzona parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Schab becharza- wędzonka wp wędzona parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)									
II SN									
<p>Ogórkowa z ryżem 400 ml (MLE SEL)</p> <p>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Sos pietruszkowy 50 ml (GLUPSZ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szczawiowa z ryżem 400 ml (MLE SEL)</p> <p>Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Sos pietruszkowy 50 ml (GLUPSZ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL)</p>	<p>Ryżowa 400 ml (MLE SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Sos pietruszkowy 50 ml (GLUPSZ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Marchew oprószana z olejem 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE SEL)</p> <p>Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Sos pietruszkowy 50 ml (GLUPSZ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Marchew oprószana z olejem 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa 400 ml (MLE SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Sos pietruszkowy 50 ml (GLUPSZ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Marchew oprószana z olejem 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE SEL)</p> <p>Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Sos pietruszkowy 50 ml (GLUPSZ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Marchew oprószana z olejem 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa 400 ml (MLE SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Sos pietruszkowy 50 ml (GLUPSZ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Marchew oprószana z olejem 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE SEL)</p> <p>Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Sos pietruszkowy 50 ml (GLUPSZ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Marchew oprószana z olejem 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa 400 ml (MLE SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Sos pietruszkowy 50 ml (GLUPSZ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 180 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Marchew oprószana z olejem 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>

Jadłospisy w dniu 2024-06-12 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	PD	Kolacja
<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sonda ziemniaczana 4 400 g (JAJ, MLE, SEL.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>
<p>Wartość energetyczna: 2251,98 kcal; Białko ogółem: 103,66 g; Tłuszcz: 69,26 g; Kw. tł. nasy.: 21,06 g; Węglowodany ogółem: 314,20 g; W tym cukry: 63,75 g; Błonnik pok.: 27,55 g; Sól: 6,89 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2254,99 kcal; Białko ogółem: 97,86 g; Tłuszcz: 69,54 g; Kw. tł. nasy.: 20,81 g; Węglowodany ogółem: 319,63 g; W tym cukry: 63,88 g; Błonnik pok.: 27,55 g; Sól: 7,22 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Sól: 2,66 g;</p>
<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>
<p>Wartość energetyczna: 2251,98 kcal; Białko ogółem: 103,66 g; Tłuszcz: 69,26 g; Kw. tł. nasy.: 21,06 g; Węglowodany ogółem: 314,20 g; W tym cukry: 63,75 g; Błonnik pok.: 27,55 g; Sól: 6,89 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Sól: 2,66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2186,40 kcal; Białko ogółem: 104,72 g; Tłuszcz: 59,14 g; Kw. tł. nasy.: 19,38 g; Węglowodany ogółem: 319,23 g; W tym cukry: 82,25 g; Błonnik pok.: 26,41 g; Sól: 4,72 g;</p>
<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>
<p>Wartość energetyczna: 2251,98 kcal; Białko ogółem: 103,66 g; Tłuszcz: 69,26 g; Kw. tł. nasy.: 21,06 g; Węglowodany ogółem: 314,20 g; W tym cukry: 63,75 g; Błonnik pok.: 27,55 g; Sól: 6,89 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2203,48 kcal; Białko ogółem: 99,80 g; Tłuszcz: 61,52 g; Kw. tł. nasy.: 19,32 g; Węglowodany ogółem: 323,46 g; W tym cukry: 83,01 g; Błonnik pok.: 27,17 g; Sól: 4,77 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2186,40 kcal; Białko ogółem: 104,72 g; Tłuszcz: 59,14 g; Kw. tł. nasy.: 19,38 g; Węglowodany ogółem: 319,23 g; W tym cukry: 82,25 g; Błonnik pok.: 26,41 g; Sól: 4,72 g;</p>
<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)</p>	<p>Wartość energetyczna: 2150,64 kcal; Białko ogółem: 111,36 g; Tłuszcz: 50,34 g; Kw. tł. nasy.: 16,00 g; Węglowodany ogółem: 324,48 g; W tym cukry: 67,03 g; Błonnik pok.: 25,40 g; Sól: 5,79 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2203,48 kcal; Białko ogółem: 99,80 g; Tłuszcz: 61,52 g; Kw. tł. nasy.: 19,32 g; Węglowodany ogółem: 323,46 g; W tym cukry: 83,01 g; Błonnik pok.: 27,17 g; Sól: 4,77 g;</p>

Jadłospisy w dniu 2024-06-12 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- VIII Z ograniczeniem tuszczu Zestaw II	OM- IX Latwo strawna zestaw I	OM- IX latwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. latwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. latwo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogopenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowe łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna
Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Buksa pszenna długa krojona 92 g (GLUPSZ) Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLUZYT) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLUZYT) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza gryczana na mleku 400 g (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLUZYT) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona, parzona z wodą dodaną 25 g (SOJ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUZYT) Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLUZYT) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLUZYT) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym ml (SEL) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł) 15 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona parzona z wodą dodaną 30 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Stonecznik tuskany 10 g								
Kalafiorowa z ryżem (MLE, SEL) 400 ml Pulpet drobiowy gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (MLE, SEL) 50 ml (GLUPSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (1) 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ) Marchew oprószana z olejem (1) 100 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa (1) 400 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (MLE, SEL) 50 ml (GLUPSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (1) 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ) Marchew oprószana z olejem (1) 100 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (MLE, SEL) 400 ml Pulpet drobiowy gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (MLE, SEL) 50 ml (GLUPSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (1) 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ) Marchew oprószana z olejem (1) 100 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ogórkowa z ryżem brazowym (1) 400 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (MLE, SEL) 50 ml (GLUPSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (1) 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ) Surowka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szczawiowa z ryżem brazowym (1) 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowane z udźca kurczaka 80 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (MLE, SEL) 50 ml (GLUPSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (1) 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ) Marchew oprószana z olejem (1) 100 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa (1) 400 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (MLE, SEL) 50 ml (GLUPSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (1) 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ) Marchew oprószana z olejem (1) 100 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa (1) 400 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (MLE, SEL) 50 ml (GLUPSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (1) 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ) Marchew oprószana z olejem (1) 100 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (MLE, SEL) 400 ml Pulpet drobiowy gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (MLE, SEL) 50 ml (GLUPSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (1) 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ) Marchew oprószana z olejem (1) 100 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka) (1) 400 ml (SEL) Kotlety ziemniaczane (1) 300 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (1) (bez mleka) 50 ml (GLUPSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (1) 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ) Marchew oprószana z olejem (1) 100 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka) (1) 400 ml (SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (1) (bez mleka) 50 ml (GLUPSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (1) 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ) Marchew oprószana z olejem (1) 100 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
Obiad	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)								

2024-06-12 środa

NAPRZÓD CATERING
 ul. Traktorowa 124 lok. 30.0, 02-651-124
 tel. 672 23 98 58 72
 KRS 000038587
 REGON 142447227
 NIP 525-234-241
 ul. Słupna 3 z 7
 KRS 000038587
 REGON 142447227
 NIP 525-234-241

Jadłospisy w dniu 2024-06-12 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmielczna
Butka pszenna duża krojona (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska na kartki-wieprzowa wędzona parzona 25 g Twarog półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska na kartki-wieprzowa wędzona parzona 25 g Twarog półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska na kartki-wieprzowa wędzona parzona 25 g Twarog półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Chleb razowy pszenno-żytni PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pastą z twarogu i rzodkiewki (MLE) Szyńska na kartki-wieprzowa wędzona parzona 25 g Pomidor 90 g Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska na kartki-wieprzowa wędzona parzona 100 g Pomidor 100 g Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Szyńska na kartki-wieprzowa wędzona parzona 30 g Pomidor 100 g Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska na kartki-wieprzowa wędzona parzona 25 g Twarog półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyńska na kartki-wieprzowa wędzona parzona 30 g Pomidor 10 g Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw. 80% tł 15 g Szyńska na kartki-wieprzowa wędzona parzona 60 g Pomidor 90 g Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw. 80% tł 15 g Szyńska na kartki-wieprzowa wędzona parzona 60 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
2024-06-12 środa									
Kolacja									
Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, GLU ZYT)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, GLU ZYT)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)
PN	PD								
Wartość energetyczna: 2239,82 kcal; Białko ogółem: 106,54 g; Tłuszcz: 60,72 g; Kw. tł. nasy.: 18,74 g; Węglowodany ogółem: 328,81 g; W tym cukry: 67,89 g; Błonnik pok.: 26,16 g; Soli: 5,86 g;	Wartość energetyczna: 2119,96 kcal; Białko ogółem: 100,78 g; Tłuszcz: 57,88 g; Kw. tł. nasy.: 19,25 g; Węglowodany ogółem: 310,00 g; W tym cukry: 64,40 g; Błonnik pok.: 29,20 g; Soli: 6,12 g;	Wartość energetyczna: 2137,04 kcal; Białko ogółem: 95,86 g; Tłuszcz: 60,29 g; Kw. tł. nasy.: 19,19 g; Węglowodany ogółem: 314,23 g; W tym cukry: 65,16 g; Błonnik pok.: 29,96 g; Soli: 6,17 g;	Wartość energetyczna: 2436,75 kcal; Białko ogółem: 118,67 g; Tłuszcz: 83,19 g; Kw. tł. nasy.: 25,84 g; Węglowodany ogółem: 318,01 g; W tym cukry: 72,51 g; Błonnik pok.: 29,29 g; Soli: 8,07 g;	Wartość energetyczna: 2484,11 kcal; Białko ogółem: 113,71 g; Tłuszcz: 85,92 g; Kw. tł. nasy.: 25,78 g; Węglowodany ogółem: 326,93 g; W tym cukry: 72,66 g; Błonnik pok.: 29,43 g; Soli: 8,37 g;	Wartość energetyczna: 1409,50 kcal; Białko ogółem: 66,15 g; Tłuszcz: 30,00 g; Kw. tł. nasy.: 7,69 g; Węglowodany ogółem: 229,08 g; W tym cukry: 46,41 g; Błonnik pok.: 26,67 g; Soli: 4,49 g;	Wartość energetyczna: 2630,16 kcal; Białko ogółem: 123,16 g; Tłuszcz: 75,11 g; Kw. tł. nasy.: 27,04 g; Węglowodany ogółem: 377,68 g; W tym cukry: 98,81 g; Błonnik pok.: 28,44 g; Soli: 7,73 g;	Wartość energetyczna: 2647,24 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 77,49 g; Kw. tł. nasy.: 26,98 g; Węglowodany ogółem: 381,91 g; W tym cukry: 99,57 g; Błonnik pok.: 29,20 g; Soli: 7,78 g;	Wartość energetyczna: 2389,02 kcal; Białko ogółem: 55,90 g; Tłuszcz: 70,07 g; Kw. tł. nasy.: 14,64 g; Węglowodany ogółem: 391,69 g; W tym cukry: 48,30 g; Błonnik pok.: 31,37 g; Soli: 2,76 g;	Wartość energetyczna: 2078,80 kcal; Białko ogółem: 86,16 g; Tłuszcz: 59,32 g; Kw. tł. nasy.: 14,51 g; Węglowodany ogółem: 313,44 g; W tym cukry: 33,62 g; Błonnik pok.: 30,63 g; Soli: 7,14 g;

OM- Z ogórnarstwo przyswajalnych węglowodanów bezmielczni	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pawkowata Przecierane	OM- Płynna	OM- Weganizacja	OM- Bezglutenowa	OM- Pielonizacja Zestaw I	OM- Pielonizacja Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
<p>Kasza gryczana na wywarze jarzynowym 400 ml (SELE) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYTI) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Schab bednarza-wędzonka wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 40 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt 250 ml Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Schab bednarza-wędzonka (80% tł.) 5 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Schab bednarza-wędzonka wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 450 ml (SELE) Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Schab bednarza-wędzonka wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Mus z jabłek (b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYTI) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Schab bednarza-wędzonka wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt 250 ml Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (SELE) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Schab bednarza-wędzonka wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 60 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt 1 szt 250 ml Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLUZYTI) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g Schab bednarza-wędzonka wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLUZYTI) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Schab bednarza-wędzonka wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (b/c 100 g Sos pietruszkowy (b/c 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Szczeniowka z ryżem 400 ml (MLE, SELE) Pulpet drobiowy 50 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (b/c 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew oprószana z olejem (b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (b/c 100 g Sos pietruszkowy (b/c 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Szczeniowka z ryżem 400 ml (MLE, SELE) Pulpet drobiowy 50 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (b/c 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew oprószana z olejem (b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (b/c 100 g Sos pietruszkowy (b/c 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Szczeniowka z ryżem 400 ml (MLE, SELE) Pulpet drobiowy 50 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (b/c 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew oprószana z olejem (b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>
Śniadanie									
<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOL)</p>	<p>Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOL, MLE)</p>								
II ŚN									
<p>Katalfiorowa z ryżem (bez mleka) (b/c 400 ml (SELE) Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ) Sos pietruszkowy 100 g (GLUPSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szczeniowka z ryżem 400 ml (MLE, SELE) Pulpet drobiowy 50 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (b/c 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew oprószana z olejem (b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>	<p>Ryżowa (b/c 200 ml (MLE, SELE) Pulpet drobiowy 50 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (b/c 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew oprószana z olejem (b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>	<p>Ryżowa (b/c 450 ml (MLE, SELE) Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (b/c 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew oprószana z olejem (b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>	<p>Szczeniowka z ryżem 400 ml (MLE, SELE) Kotlety ziemniaczane (b/c 100 g Sos pietruszkowy (b/c 100 g Szczeniowka z ryżem 400 ml (MLE, SELE) Kotlety ziemniaczane (b/c 100 g Sos pietruszkowy (b/c 100 g Szczeniowka z ryżem 400 ml (MLE, SELE) Kotlety ziemniaczane (b/c 100 g Sos pietruszkowy (b/c 100 g</p>	<p>Katalfiorowa z ryżem (bez mleka) (b/c 400 ml (SELE) Pulpet drobiowy 100 g (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos pietruszkowy (b/c 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Szczeniowka z ryżem 400 ml (MLE, SELE) Pulpet drobiowy 50 g (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos pietruszkowy (b/c 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew oprószana z olejem (b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>	<p>Ryżowa (b/c 400 ml (MLE, SELE) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (b/c 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Szczeniowka z ryżem 400 ml (MLE, SELE) Pulpet drobiowy 50 g (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos pietruszkowy (b/c 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew oprószana z olejem (b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>	<p>Katalfiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SELE) Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ) Sos pietruszkowy (b/c 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Szczeniowka z ryżem 400 ml (MLE, SELE) Pulpet drobiowy 50 g (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos pietruszkowy (b/c 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew oprószana z olejem (b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>	<p>Ryżowa (b/c 400 ml (MLE, SELE) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (b/c 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Szczeniowka z ryżem 400 ml (MLE, SELE) Pulpet drobiowy 50 g (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos pietruszkowy (b/c 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew oprószana z olejem (b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>	<p>Katalfiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SELE) Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ) Sos pietruszkowy (b/c 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Szczeniowka z ryżem 400 ml (MLE, SELE) Pulpet drobiowy 50 g (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos pietruszkowy (b/c 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew oprószana z olejem (b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>	
Obiad									

2024-06-12 środa

Jadłospisy w dniu 2024-06-12 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN
<p>OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowo beztłuszcz</p>	<p>OM- Dzieci 1-3 lat</p>	<p>OM- Pappkwaś/ Przeclerana</p>	<p>OM- Płynna</p>	<p>OM- Wegetariańska</p>	<p>OM- Bezglutenowa</p>	<p>OM- Położnicza Zestaw I</p>	<p>OM- Położnicza Zestaw II</p>	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I</p>	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II</p>
<p>PD</p>	<p>Budyn o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE)</p>					<p>Budyn o smaku śmietankowym b/c 300 ml (MLE)</p>			
<p>Kolacja</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10g Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 60 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna (GLU PSZ) długa krojona 32 g Margaryna roślinna (MLE) 5 g Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 60 g Pomidor 30 g Rukola 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona PSZ) 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (MLE) 15 g Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 60 g Kaliafor gotowany z olejem* 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 450 ml (GLU PSZ, SEL.)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 60 g Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 60 g Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g (MLE) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 25 g Twarog półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>				
<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL.)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (SOL.)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (SOL.)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>				
<p>Wartość energetyczna: 2213,79 kcal; Białko ogółem: 88,55 g; Tłuszcz: 62,42 g; Kw. tł. nasy.: 14,67 g; Węglowodany ogółem: 339,68 g; W tym cukry: 35,29 g; Błonnik pok.: 33,22 g; Sól: 8,18 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1287,09 kcal; Białko ogółem: 51,95 g; Tłuszcz: 34,06 g; Kw. tł. nasy.: 10,07 g; Węglowodany ogółem: 198,77 g; W tym cukry: 61,37 g; Błonnik pok.: 16,14 g; Sól: 2,42 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 100,51 g; Tłuszcz: 66,55 g; Kw. tł. nasy.: 19,93 g; W tym cukry: 40,66 g; Błonnik pok.: 33,91 g; Sól: 4,26 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2476,48 kcal; Białko ogółem: 90,83 g; Tłuszcz: 77,77 g; Kw. tł. nasy.: 21,71 g; Węglowodany ogółem: 363,31 g; W tym cukry: 65,04 g; Błonnik pok.: 30,59 g; Sól: 6,92 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1970,73 kcal; Białko ogółem: 67,54 g; Tłuszcz: 71,82 g; Kw. tł. nasy.: 14,23 g; Węglowodany ogółem: 270,62 g; W tym cukry: 33,44 g; Błonnik pok.: 22,52 g; Sól: 3,02 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2376,21 kcal; Białko ogółem: 106,84 g; Tłuszcz: 63,51 g; Kw. tł. nasy.: 21,07 g; Węglowodany ogółem: 355,82 g; W tym cukry: 91,91 g; Błonnik pok.: 29,53 g; Sól: 6,87 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2393,29 kcal; Białko ogółem: 101,92 g; Tłuszcz: 65,89 g; Kw. tł. nasy.: 21,01 g; Węglowodany ogółem: 360,05 g; W tym cukry: 92,67 g; Błonnik pok.: 30,29 g; Sól: 6,92 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2564,16 kcal; Białko ogółem: 114,46 g; Tłuszcz: 67,48 g; Kw. tł. nasy.: 23,31 g; Węglowodany ogółem: 386,16 g; W tym cukry: 101,97 g; Błonnik pok.: 30,31 g; Sól: 7,00 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2581,24 kcal; Białko ogółem: 109,54 g; Tłuszcz: 69,86 g; Kw. tł. nasy.: 23,25 g; Węglowodany ogółem: 390,39 g; W tym cukry: 102,73 g; Błonnik pok.: 31,07 g; Sól: 7,05 g;</p>	

Oznaczenia alergenów:

- GIU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
- SKO - Skorupiaki i pochodne,
- JAU - Jaja i pochodne,
- RVB - Ryby i pochodne,
- OZL - Orzeszki ziemne i pochodne,
- SOJ - Soja i pochodne,
- MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
- ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
- SEL - Seler i pochodne,
- GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEN - Nasiona sezamu i pochodne,
- SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- 4UB - Ćwibin i produkty pochodne,
- MCK - Mięczaki i pochodne,
- MIL b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
- GIU ZYT - Zboża zawierające gluten żytni,
- GIU OM - Zboża zawierające gluten owsiany,
- GIU JUCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odz.:

- Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
- Białko ogólne - Białko ogółemw rozp. 1169/2011,
- Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
- Sól - Sól,
- K - potas,
- Kw. Lt. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
- Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
- Wncr. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
- Wncr. z Bł. - % energii z błonnika,
- W tym cukry = w tym cukry,
- MM - MM,

Kuchnia Ostrów Mazowiecka z jadłospisów dla diety: OM- III b Do żywienia przez sondę

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Lp	Asortyment	Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
		Składniki
1	Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU PSZ, MLE,)	
1	Mleko 2% nv(MLE,)	
2	Serek Homog. o smaku naturalnym 2,5% ll. nv(MLE,)	Twaróg chudy (MLE,), Śmietanka (MLE,), E202, Chlorek wapnia
3	Kasza manna nv(GLU PSZ,)	
4	Cukier	
5	Masło 82% ll. nv(MLE,)	Śmietanka pasteryzowana (MLE,)
2	Sonda mleczna! 2 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	
1	Mleko 2% nv(MLE,)	
2	Kasza manna nv(GLU PSZ,)	
3	Cukier	
4	Masło 82% ll. nv(MLE,)	Śmietanka pasteryzowana (MLE,)
5	Mleko w proszku pełne nv(MLE,)	
6	Jaja M nv(JAJ,)	
7	Suchary bez cukru 285g nv	
3	Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,)	
1	Woda	
2	Włoszczyzna mroz. 3skł paski/marchew, pietruszka, seler(SEL,)	Marchew, Pietruszka korzeń, Seler (SEL,)
3	Udziec z kurczaka b/k b/s	
4	Makaron z pszenicy zwyczajnej z kurkumą nv(GLU PSZ,)	Mąka pszenna (GLU PSZ,), Woda, Kurkuma
5	Olej rzepakowy nv	
6	Jaja M nv(JAJ,)	
4	Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL,)	
1	Woda	
2	Ziemniaki	
3	Marchew	
4	Udziec z kurczaka b/k b/s	
5	Seler(SEL,)	
6	Masło 82% ll. nv(MLE,)	Śmietanka pasteryzowana (MLE,)
7	Jaja M nv(JAJ,)	
5	Sonda mięsna! 5 400 g (JAJ, SEL,)	
1	Woda	
2	Udziec z kurczaka b/k b/s	
3	Ziemniaki obrane	
4	Marchew obrana	
5	Pietruszki obrana	
6	Cukier	
7	Seler obrany(SEL,)	
8	Olej rzepakowy nv	
9	Jaja M nv(JAJ,)	

