

Jadłospisy w dniu 2024-06-13 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. 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
2024-06-13 czwartek									
Śniadanie									
<p>Płatki owsiane na mleku <u>GLU OW.</u> 400 ml (<u>MLE.</u>)                      Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)                      Polewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody parzona 25 g (<u>GLU PSZ. SOL.</u>)                      Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>)                      Słupki z marchewki 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Banan 1 szt. 1 szt                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna śn. 1 400 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)</p>	<p>Polewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody parzona 25 g (<u>GLU PSZ. SOL.</u>)                      Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>)                      Słupki z marchewki gotowanej 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Banan 1 szt. 1 szt                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)                      Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)                      Słupki z marchewki gotowanej 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Banan 1 szt. 1 szt                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)                      Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)                      Słupki z marchewki gotowanej 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Banan 1 szt. 1 szt                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JECZ.</u>)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 92 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Polewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody parzona 25 g (<u>GLU PSZ. SOL.</u>)                      Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)                      Słupki z marchewki gotowanej 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Banan 1 szt. 1 szt                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 92 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Polewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody parzona 25 g (<u>GLU PSZ. SOL.</u>)                      Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)                      Słupki z marchewki gotowanej 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Banan 1 szt. 1 szt                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Sonda mleczna: 2 400 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)</p>	<p>Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JECZ.</u>)</p>
II SN									

Jadłospisy w dniu 2024-06-13 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	Kolacja	PD	Obiad	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: wyd z soku zółd Zestaw I	OM- VII Z ogr: sub pobudz: wyd z soku zółd Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	
				<p>Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>)</p> <p>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Piecarkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>)</p> <p>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>)</p> <p>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>JAU</u>, <u>SEL</u>)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>)</p> <p>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>)</p> <p>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>)</p> <p>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>)</p> <p>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>)</p> <p>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>)</p> <p>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>)</p> <p>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	
				<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) 96 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel:wp:gr:rozd:wędz:parzo:z dodak:wody w osł:niejad 25 g</p> <p>Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ</u>, <u>GOR</u>)</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>Sonda ziemniaczana 4 400 g (<u>JAU</u>, <u>SEL</u>)</p>	<p>Sonda mięsna! 5 400 g (<u>JAU</u>, <u>SEL</u>)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel:wp:gr:rozd:wędz:parzo:z dodak:wody w osł:niejad 50 g</p> <p>Kalaflor gotowany* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel:wp:gr:rozd:wędz:parzo:z dodak:wody w osł:niejad 50 g</p> <p>Kalaflor gotowany* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel:wp:gr:rozd:wędz:parzo:z dodak:wody w osł:niejad 50 g</p> <p>Kalaflor gotowany* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel:wp:gr:rozd:wędz:parzo:z dodak:wody w osł:niejad 50 g</p> <p>Kalaflor gotowany* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel:wp:gr:rozd:wędz:parzo:z dodak:wody w osł:niejad 50 g</p> <p>Kalaflor gotowany* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel:wp:gr:rozd:wędz:parzo:z dodak:wody w osł:niejad 50 g</p> <p>Kalaflor gotowany* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel:wp:gr:rozd:wędz:parzo:z dodak:wody w osł:niejad 50 g</p> <p>Kalaflor gotowany* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona 92 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel:wp:gr:rozd:wędz:parzo:z dodak:wody w osł:niejad 50 g</p> <p>Kalaflor gotowany* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>
				<p>Sok wielowarstwiny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sonda ziemniaczana 4 300 g (<u>JAU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>)</p>	<p>Sok wielowarstwiny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok wielowarstwiny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok wielowarstwiny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok wielowarstwiny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok wielowarstwiny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok wielowarstwiny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok wielowarstwiny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok wielowarstwiny pasteryzowany 1 szt</p>	

Jadłospisy w dniu 2024-06-13 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-13 czwartek									
OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do żywienia przez sondę	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd. z soku zola. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd. z soku zola. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tuszczu Zestaw I
Wartość energetyczna: 2612,86 kcal; Białko ogółem: 111,44 g; Tłuszcz: 83,39 g; Kw. tł. nasy.: 25,53 g; Węglowodany ogółem: 368,26 g; W tym cukry: 91,62 g; Błonnik pok.: 36,16 g; Sól: 10,47 g.	Wartość energetyczna: 2516,72 kcal; Białko ogółem: 103,18 g; Tłuszcz: 80,25 g; Kw. tł. nasy.: 25,88 g; Węglowodany ogółem: 359,79 g; W tym cukry: 86,15 g; Błonnik pok.: 35,41 g; Sól: 9,95 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: 2453,73 kcal; Białko ogółem: 115,84 g; Tłuszcz: 67,94 g; Kw. tł. nasy.: 20,09 g; Węglowodany ogółem: 367,23 g; W tym cukry: 105,70 g; Błonnik pok.: 36,15 g; Sól: 7,51 g.	Wartość energetyczna: 2301,23 kcal; Białko ogółem: 102,81 g; Tłuszcz: 62,36 g; Kw. tł. nasy.: 19,04 g; Węglowodany ogółem: 354,36 g; W tym cukry: 95,19 g; Błonnik pok.: 35,29 g; Sól: 6,86 g.	Wartość energetyczna: 2533,20 kcal; Białko ogółem: 115,97 g; Tłuszcz: 72,68 g; Kw. tł. nasy.: 20,40 g; Węglowodany ogółem: 379,16 g; W tym cukry: 112,26 g; Błonnik pok.: 42,06 g; Sól: 8,09 g.	Wartość energetyczna: 2439,46 kcal; Białko ogółem: 106,74 g; Tłuszcz: 69,40 g; Kw. tł. nasy.: 20,71 g; Węglowodany ogółem: 371,93 g; W tym cukry: 107,39 g; Błonnik pok.: 41,17 g; Sól: 7,57 g.	Wartość energetyczna: 2533,20 kcal; Białko ogółem: 115,97 g; Tłuszcz: 72,68 g; Kw. tł. nasy.: 20,40 g; Węglowodany ogółem: 379,16 g; W tym cukry: 112,26 g; Błonnik pok.: 42,06 g; Sól: 8,09 g.	Wartość energetyczna: 2439,46 kcal; Białko ogółem: 106,74 g; Tłuszcz: 69,40 g; Kw. tł. nasy.: 20,71 g; Węglowodany ogółem: 371,93 g; W tym cukry: 107,39 g; Błonnik pok.: 41,17 g; Sól: 7,57 g.	Wartość energetyczna: 2397,85 kcal; Białko ogółem: 118,47 g; Tłuszcz: 52,42 g; Kw. tł. nasy.: 14,58 g; Węglowodany ogółem: 385,47 g; W tym cukry: 105,89 g; Błonnik pok.: 36,73 g; Sól: 7,77 g.

Jadłospisy w dniu 2024-06-13 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-13 czwartek									
OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Beźnieleczna
Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW), Bułka pszenna dluga krojona 92 g (GLU PSZ, GLU PSZ), Polędwica wiśniowa wędzonka wędzonka z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL), Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE), Słupki z marchewki gotowanej 80 g, Sałata zielona 20 g, Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW), Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Polędwica wiśniowa wędzonka wędzonka z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL), Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE), Słupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW), Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Polędwica wiśniowa wędzonka wędzonka z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL), Ser żółty 25 g (MLE), Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE), Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW), Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Polędwica wiśniowa wędzonka wędzonka z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL), Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE), Słupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE), Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW), Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Polędwica wiśniowa wędzonka wędzonka z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL), Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE), Słupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU OW), Chleb bezglutenowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Polędwica wiśniowa wędzonka wędzonka z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOL), Słupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU OW), Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Polędwica wiśniowa wędzonka wędzonka z dodatkiem wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOL), Słupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
II SN	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ), Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE), Migdały 10 g (ORZ)								



Jadłospisy w dniu 2024-06-13 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-13 czwartek									
OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenerygetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna
Wartość energetyczna: 2304,11 kcal; Białko ogółem: 109,24 g; Tłuszcz: 49,14 g; Kw. tł. nasy.: 14,90 g; Węglowodany ogółem: 378,24 g; W tym cukry: 101,01 g; Błonnik pok.: 35,83 g; Sól: 7,25 g.	Wartość energetyczna: 2439,93 kcal; Białko ogółem: 111,63 g; Tłuszcz: 66,33 g; Kw. tł. nasy.: 20,02 g; Węglowodany ogółem: 365,42 g; W tym cukry: 95,18 g; Błonnik pok.: 39,75 g; Sól: 8,99 g;	Wartość energetyczna: 2346,19 kcal; Białko ogółem: 102,40 g; Tłuszcz: 63,05 g; Kw. tł. nasy.: 20,33 g; Węglowodany ogółem: 358,19 g; W tym cukry: 90,30 g; Błonnik pok.: 38,86 g; Sól: 8,47 g;	Wartość energetyczna: 2741,78 kcal; Białko ogółem: 123,40 g; Tłuszcz: 100,47 g; Kw. tł. nasy.: 28,23 g; Węglowodany ogółem: 347,56 g; W tym cukry: 69,08 g; Błonnik pok.: 31,19 g; Sól: 11,49 g.	Wartość energetyczna: 2645,63 kcal; Białko ogółem: 115,14 g; Tłuszcz: 97,33 g; Kw. tł. nasy.: 28,58 g; Węglowodany ogółem: 339,09 g; W tym cukry: 63,60 g; Błonnik pok.: 30,44 g; Sól: 10,97 g.	Wartość energetyczna: 1613,93 kcal; Białko ogółem: 79,47 g; Tłuszcz: 37,41 g; Kw. tł. nasy.: 8,86 g; g; Węglowodany ogółem: 253,53 g; W tym cukry: 54,02 g; Błonnik pok.: 34,88 g; Sól: 5,85 g;	Wartość energetyczna: 2735,41 kcal; Białko ogółem: 125,34 g; Tłuszcz: 77,58 g; Kw. tł. nasy.: 22,47 g; Węglowodany ogółem: 401,46 g; W tym cukry: 96,77 g; Błonnik pok.: 41,06 g; Sól: 10,36 g.	Wartość energetyczna: 2641,67 kcal; Białko ogółem: 116,11 g; Tłuszcz: 74,30 g; Kw. tł. nasy.: 22,78 g; Węglowodany ogółem: 394,23 g; W tym cukry: 91,89 g; Błonnik pok.: 40,17 g; Sól: 9,84 g;	Wartość energetyczna: 2706,60 kcal; Białko ogółem: 50,51 g; Tłuszcz: 55,85 g; Kw. tł. nasy.: 13,87 g; Węglowodany ogółem: 514,39 g; W tym cukry: 83,85 g; Błonnik pok.: 38,52 g; Sól: 2,45 g;	Wartość energetyczna: 2367,99 kcal; Białko ogółem: 95,69 g; Tłuszcz: 69,26 g; Kw. tł. nasy.: 16,97 g; Węglowodany ogółem: 359,76 g; W tym cukry: 65,19 g; Błonnik pok.: 39,71 g; Sól: 10,86 g.



Jadłospisy w dniu 2024-06-13 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Z ogr. talwo przyswajalnych węglowo bezmleczn 9	OM- Dzieci: 1-3 lat	OM- Papkowata/ Przecierana	OM- Biegunkowa	OM- Vegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, GLU OW</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Polećwica wiśniowa wędzonka z dodatkowym wedy parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bulka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł) 5 g ( <u>MLE</u> ) Polećwica wiśniowa wędzonka z dodatkowym wedy parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Banana 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 450 ml ( <u>SEL, GLU OW</u> ), Bulka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł) 15 g ( <u>MLE</u> ) Polećwica wiśniowa wędzonka z dodatkowym wedy parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Serrek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g Herbata czarna granulowana b/c 150 g Młus z jabłek ( ) b/c 300 ml	Keik z kaszy młyny na wodzie 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bulka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł) 5 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 60 g Marchew gotowana z olejem 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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 zółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Banana 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryz na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Stupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Banana 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Keifir 2,0% tł 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> ) Polećwica wiśniowa wędzonka z dodatkowym wedy parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Serrek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Banana 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )	Płatki 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> ) Polećwica wiśniowa wędzonka z dodatkowym wedy parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Serrek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Banana 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	

2024-06-13 czwartek

Śniadanie

Jadłospisy w dniu 2024-06-13 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	Kolacja	PD	Obiad	OM- Z ogr. fatwo przyswajalnych węglowo.bezmielczn <sup>a</sup>	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata/ Przecierana	OM- Biegunkowa	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Pokoźnicza Zestaw I	OM- Pokoźnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
				<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU,PSZ,SEL)</p> <p>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU,PSZ)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ)</p> <p>Kasza bulgur 150 g (GLU,PSZ)</p> <p>Fasolka</p> <p>szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Sałatka szwedzka b/c () 100 g (GOR)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami () 200 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL)</p> <p>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (GLU,PSZ,JAŁ)</p> <p>Sos pomidorowy 40 ml (GLU,PSZ)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 50 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 90 g (GLU,JE CZ)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL)</p> <p>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU,PSZ,JAŁ)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane puree () 150 g (MLE)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Marchwianka () 200 ml</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 50 g</p> <p>Ryz na sypko 180 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL)</p> <p>Kaszotto</p> <p>vegetariańskie z totu * 360 g (GLU,PSZ,SOL,SEL)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL)</p> <p>Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g</p> <p>Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL)</p> <p>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU,PSZ)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JE CZ)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL)</p> <p>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU,PSZ,JAŁ)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JE CZ)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL)</p> <p>Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU,PSZ)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JE CZ)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL)</p> <p>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU,PSZ,JAŁ)</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JE CZ)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
				<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>
				<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% t. 15 g</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 25 g</p> <p>Paszlet sojowy z pomidorami 50 g (SOL,GOR)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% t.) 5 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 30 g</p> <p>Ogórek świeży 40 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kakao na mleku b/c 250 ml (MLE)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% t.) 15 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 60 g</p> <p>Kalaflor gotowany* 100 g</p> <p>Ryz na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JE CZ)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% t.) 15 g (MLE)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 60 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem * 40 g (SEL)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% t. 10 g (MLE)</p> <p>Paszlet sojowy z pomidorami 80 g (SOL,GOR)</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JE CZ)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% t. 15 g</p> <p>Schab gotowany 60 g</p> <p>Kalaflor gotowany* 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 50 g</p> <p>Kalaflor gotowany* 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JE CZ)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 50 g</p> <p>Kalaflor gotowany* 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JE CZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 50 g</p> <p>Kalaflor gotowany* 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JE CZ)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 50 g</p> <p>Kalaflor gotowany* 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JE CZ)</p>
				<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (GLU,PSZ,SOL,GLU,ZYT)</p>	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kleik ryżowo-marchwiowy 200 ml</p>	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 1 szt</p>



Jadłospisy w dniu 2024-06-13 KUCHNIA OSTROW MAZOWIECKA

OM- Z ogr latwo przyswajalnych węglowo beznleczn a	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pawkowata/ Przeclerana	OM- Biegunkowa	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Poloznicza Zestaw I	OM- Poloznicza Zestaw II	OM- Kobieta Karniaca Zestaw I	OM- Kobieta Karniaca Zestaw II
<p>Wartość energetyczna: 2683,76 kcal; Białko ogółem: 103,69 g; Tłuszcz: 84,66 g; Kw. tł. nasy.: 19,55 g; Węglowodany ogółem: 389,35 g; W tym cukry: 36,32 g; Błonnik pok.: 35,89 g; Sól: 14,02 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1546,58 kcal; Białko ogółem: 60,46 g; Tłuszcz: 35,25 g; Kw. tł. nasy.: 12,28 g; Węglowodany ogółem: 261,98 g; W tym cukry: 108,49 g; Błonnik pok.: 22,05 g; Sól: 4,34 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2099,92 kcal; Białko ogółem: 96,97 g; Tłuszcz: 63,52 g; Kw. tł. nasy.: 20,04 g; Węglowodany ogółem: 301,98 g; W tym cukry: 45,42 g; Błonnik pok.: 39,17 g; Sól: 7,40 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1492,47 kcal; Białko ogółem: 73,32 g; Tłuszcz: 30,61 g; Kw. tł. nasy.: 7,42 g; Węglowodany ogółem: 241,61 g; W tym cukry: 72,65 g; Błonnik pok.: 20,69 g; Sól: 2,34 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2737,17 kcal; Białko ogółem: 94,54 g; Tłuszcz: 96,20 g; Kw. tł. nasy.: 29,99 g; Węglowodany ogółem: 381,87 g; W tym cukry: 95,00 g; Błonnik pok.: 47,89 g; Sól: 9,85 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2262,04 kcal; Białko ogółem: 92,97 g; Tłuszcz: 68,31 g; Kw. tł. nasy.: 14,81 g; Węglowodany ogółem: 330,89 g; W tym cukry: 65,04 g; Błonnik pok.: 33,49 g; Sól: 2,83 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2462,90 kcal; Białko ogółem: 104,29 g; Tłuszcz: 62,28 g; Kw. tł. nasy.: 15,90 g; Węglowodany ogółem: 394,16 g; W tym cukry: 112,74 g; Błonnik pok.: 37,67 g; Sól: 8,99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2370,12 kcal; Białko ogółem: 96,69 g; Tłuszcz: 59,00 g; Kw. tł. nasy.: 16,21 g; Węglowodany ogółem: 385,88 g; W tym cukry: 108,83 g; Błonnik pok.: 36,78 g; Sól: 8,47 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2674,13 kcal; Białko ogółem: 114,11 g; Tłuszcz: 68,16 g; Kw. tł. nasy.: 20,26 g; Węglowodany ogółem: 424,70 g; W tym cukry: 129,36 g; Błonnik pok.: 39,79 g; Sól: 9,22 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2581,35 kcal; Białko ogółem: 106,51 g; Tłuszcz: 64,88 g; Kw. tł. nasy.: 20,57 g; Węglowodany ogółem: 416,41 g; W tym cukry: 125,44 g; Błonnik pok.: 38,90 g; Sól: 8,70 g;</p>

2024-06-13 czwartek

## Oznaczenia alergenów:

- GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
- SKO - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ - Jaja i pochodne,
- RYB - Ryby i pochodne,
- OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
- SOJ - Soja i pochodne,
- MLE - Mleko i pochodne wraz z laktosą,
- ORKZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
- SEL - Seler i pochodne,
- GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- FUB - Fubin i produkty pochodne,
- MCK - Mięczaki i pochodne,
- MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
- GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
- GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
- GLU JEŃCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## Oznaczenia wskaźników odz.:

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

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

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



Jadłospisy w dniu 2024-06-14 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-14 piątek		Śniadanie		II ŚN					
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. w ydz. soku żoład. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. w ydz. soku żoła. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		Sonda / płynna sn. 1 400 g (GLU PSZ, MLE)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Seler z pietruszką gotowany z olejem 0 80 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Seler z pietruszką gotowany z olejem 0 80 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 300 ml
		Sonda mleczna! 2 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)							

**Jadłospisy w dniu 2024-06-14 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA**

2024-06-14 piątek										
OM-I Podstawowa zestaw I	OM-I Podstawowa zestaw II	OM-III b Do żywienia przez sondę	OM-IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM-IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM-VI Pooperacyjna Zestaw I	OM-VI Pooperacyjna Zestaw II	OM-VII Z ogr. sub. pobudz. w ydz. soku żółd. Zestaw I	OM-VII Z ogr. sub. pobudz. w ydz. soku żółd. Zestaw II	OM-VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	
<b>Obiad</b>										
Szczawiowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Łosoś pieczony w ziolach B 120 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Surówka z kapuszy czernonej z olejem 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Łosoś zapiekany z mozzarellą 120 g ( <u>RYB,</u> <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Surówka z kapuszy czernonej z olejem 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / płynna ob. 3 400 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> <u>SEL.</u> )	Pomidorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Łosoś pieczony w ziolach B 120 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Łosoś z pesto bazyliowym i pomidorami 120 g ( <u>JAJ, RYB,</u> <u>MLE, ORZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Łosoś pieczony w ziolach B 120 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Łosoś z pesto bazyliowym i pomidorami 120 g ( <u>JAJ, RYB,</u> <u>MLE, ORZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Łosoś pieczony w ziolach B 120 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Łosoś z pesto bazyliowym i pomidorami 120 g ( <u>JAJ, RYB,</u> <u>MLE, ORZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Łosoś pieczony w ziolach B 120 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	
PD		Sonda ziemiaczana 4 400 g ( <u>JAJ, MLE,</u> <u>SEL.</u> )								



Jadłospisy w dniu 2024-06-14 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-14 piątek									
Kolacja		Stupki z marchewki gotowanej () 100 g							
PN	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
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. w ydz. soku zioład. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. w ydz. soku zioła. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ŻYT)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)	Sonda miesna! 5 400 g (JAJ, SEL)		Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 92 g (GLUPSZ)
Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ)	Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ)			Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ)	Buraczki oprószone () 80 g (GLUPSZ)	Mix sałat 20 g	Mix sałat 20 g	Mix sałat 20 g	Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ)
Pomidor 80 g	Mix sałat 20 g								Buraczki oprószone () 80 g (GLUPSZ)
Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)				Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)					Mix sałat 20 g
									Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
Wartość energetyczna: 2238,89 kcal;	Wartość energetyczna: 2301,71 kcal;	Wartość energetyczna: 2196,79 kcal;	Wartość energetyczna: 2277,49 kcal;	Wartość energetyczna: 2288,22 kcal;	Wartość energetyczna: 2301,37 kcal;	Wartość energetyczna: 2312,10 kcal;	Wartość energetyczna: 2301,37 kcal;	Wartość energetyczna: 2312,10 kcal;	Wartość energetyczna: 2245,49 kcal;
Białko ogółem: 111,67 g;	Białko ogółem: 114,28 g;	Białko ogółem: 118,24 g;	Białko ogółem: 109,66 g;	Białko ogółem: 103,98 g;	Białko ogółem: 109,69 g;	Białko ogółem: 104,01 g;	Białko ogółem: 109,69 g;	Białko ogółem: 104,01 g;	Białko ogółem: 112,32 g;
Tłuszcz: 59,56 g;	Tłuszcz: 65,78 g;	Tłuszcz: 97,32 g;	Tłuszcz: 55,95 g;	Tłuszcz: 62,36 g;	Tłuszcz: 59,39 g;	Tłuszcz: 65,80 g;	Tłuszcz: 59,39 g;	Tłuszcz: 65,80 g;	Tłuszcz: 43,87 g;
Kw. tł. nasy.: 22,86 g;	Kw. tł. nasy.: 20,37 g;	Kw. tł. nasy.: 36,43 g;	Kw. tł. nasy.: 21,47 g;	Kw. tł. nasy.: 18,91 g;	Kw. tł. nasy.: 21,65 g;	Kw. tł. nasy.: 19,09 g;	Kw. tł. nasy.: 21,65 g;	Kw. tł. nasy.: 19,09 g;	Kw. tł. nasy.: 16,14 g;
Węglowodany ogółem: 330,21 g;	Węglowodany ogółem: 329,94 g;	Węglowodany ogółem: 222,76 g;	Węglowodany ogółem: 349,42 g;	Węglowodany ogółem: 343,05 g;	Węglowodany ogółem: 346,88 g;	Węglowodany ogółem: 340,51 g;	Węglowodany ogółem: 346,88 g;	Węglowodany ogółem: 340,51 g;	Węglowodany ogółem: 365,13 g;
W tym cukry: 85,30 g; Błonnik pok.: 33,33 g;	W tym cukry: 85,32 g; Błonnik pok.: 33,75 g;	W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g;	W tym cukry: 117,96 g; Błonnik pok.: 31,12 g;	W tym cukry: 114,99 g; Błonnik pok.: 30,88 g;	W tym cukry: 117,41 g; Błonnik pok.: 30,07 g;	W tym cukry: 114,44 g; Błonnik pok.: 29,83 g;	W tym cukry: 117,41 g; Błonnik pok.: 30,07 g;	W tym cukry: 114,44 g; Błonnik pok.: 29,83 g;	W tym cukry: 117,59 g; Błonnik pok.: 30,65 g;
Sól: 7,68 g;	Sól: 6,86 g;	Sól: 2,66 g;	Sól: 5,78 g;	Sól: 6,04 g;	Sól: 5,90 g;	Sól: 6,16 g;	Sól: 5,90 g;	Sól: 6,16 g;	Sól: 6,16 g;

Jadłospisy w dniu 2024-06-14 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- VIII Z ograniczeniem tuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. łatwo przyzwajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyzwajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenegetycz na	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmielczna
<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bujka pszenna długa krojona 92 g (<u>GLUPSZ</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1 szt. Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLUPSZ, GLUZYT</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1 szt. Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 400 ml (<u>MLE, GLUZYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLUPSZ, GLUZYT</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLUZYT</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1 szt. Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLUPSZ, GLUZYT</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1 szt. Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLUPSZ, GLUZYT</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1 szt. Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% t.) 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Jabłko pieczone 1 szt. Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLUPSZ, GLUZYT</u>) Margaryna roślinna bezmielczna 0 Zaw. 80% t 15 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzono na parzona 60 g Jabłko pieczone 1 szt. Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		
2024-06-14 piątek									
Śniadanie									
<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Słonecznik tłuskany 10 g</p>								
II ŚN									

Jadłospisy w dniu 2024-06-14 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-14 piątek

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 Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa tławostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa tławostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Beźmielczna
Szpinakowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) kosoś z pesto bazyliowym i pomidorami 120 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ.) Ziemniaki z koperkiem 180 g gotowane ( )	Pomidorowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) kosoś pieczony w ziołach B 120 g (RYB, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g gotowane ( )	Szpinakowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) kosoś z pesto bazyliowym i pomidorami 120 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ.) Ziemniaki z koperkiem 180 g gotowane ( )	Pomidorowa z ryżem brązowym ( ) 400 ml (MLE, SEL.) kosoś pieczony w ziołach B 120 g (RYB, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g gotowane ( )	Szpinakowa z ryżem brązowym * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) kosoś z pesto bazyliowym i pomidorami 120 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ.) Ziemniaki z koperkiem 180 g gotowane ( )	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) ( ) 400 ml (SEL.) kosoś pieczony w ziołach B 120 g (RYB, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g gotowane ( )	Pomidorowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) kosoś pieczony w ziołach B 120 g (RYB, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g gotowane ( )	Szpinakowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) kosoś z pesto bazyliowym i pomidorami 120 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ.) Ziemniaki z koperkiem 180 g gotowane ( )	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) ( ) 400 ml (SEL.) Zapiekanka ziemniaczana- dieta ( ) 300 g (SEL.) Selier z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g (GLU, PSZ, SEL.)	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) ( ) 400 ml (SEL.) kosoś pieczony w ziołach B 120 g (RYB, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 180 g gotowane ( )
0 Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	0 Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	0 Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	0 Surowka z kapusty czarwoniej z olejem b/c 100 g Selier z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	0 Surowka z kapusty czarwoniej z olejem b/c 100 g Selier z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	0 Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	0 Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	0 Selier z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	0 Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	0 Selier z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
PD									
<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ.)</p>									

Jadłospisy w dniu 2024-06-14 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-14 piątek		2024-06-14 piątek		2024-06-14 piątek		2024-06-14 piątek		2024-06-14 piątek		2024-06-14 piątek		2024-06-14 piątek		2024-06-14 piątek					
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 tłuszczowa Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa tłuszczowa Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT, GLUZYT)										
<p>Bulka pszenna długa krojona (GLUPSZ) 92 g</p> <p>Szynka zielonogórska-wp. parzona (SOJ) 50 g</p> <p>Buraczki oprószone () 80 g (GLUPSZ)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni g (GLUPSZ, GLUZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ)</p> <p>Buraczki oprószone () 80 g (GLUPSZ)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLUZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ)</p> <p>Buraczki oprószone () 80 g (GLUJECZ)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni (GLUPSZ, GLUZYT) 76 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ)</p> <p>Szynka zielonogórska-wp. parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLUPSZ, GLUZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ)</p> <p>Szynka zielonogórska-wp. parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUZYT)</p> <p>Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g (SOJ)</p> <p>Buraczki oprószone () 80 g (GLUPSZ)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ)</p> <p>Buraczki oprószone () 80 g (GLUJECZ)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 116 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p> <p>Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g (SOJ)</p> <p>Buraczki oprószone () 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT, GLUZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Buraczki oprószone () 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Makaron penhoziarnisty na wywarze 400 ml (GLUPSZ, SEL)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT, GLUZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Buraczki oprószone () 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Makaron penhoziarnisty na wywarze 400 ml (GLUPSZ, SEL)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT, GLUZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Buraczki oprószone () 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Makaron penhoziarnisty na wywarze 400 ml (GLUPSZ, SEL)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT, GLUZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Buraczki oprószone () 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Makaron penhoziarnisty na wywarze 400 ml (GLUPSZ, SEL)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT, GLUZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Buraczki oprószone () 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Makaron penhoziarnisty na wywarze 400 ml (GLUPSZ, SEL)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT, GLUZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Buraczki oprószone () 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Makaron penhoziarnisty na wywarze 400 ml (GLUPSZ, SEL)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT, GLUZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Buraczki oprószone () 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Mix sałat 20 g</p> <p>Makaron penhoziarnisty na wywarze 400 ml (GLUPSZ, SEL)</p>					
Slupki z marchewki gotowanej () 100 g		Slupki z marchewki gotowanej () 100 g		Slupki z marchewki gotowanej () 100 g		Slupki z marchewki gotowanej () 100 g		Slupki z marchewki gotowanej () 100 g		Slupki z marchewki gotowanej () 100 g		Slupki z marchewki gotowanej () 100 g		Slupki z marchewki gotowanej () 100 g					
<p>Wartość energetyczna: 2256,22 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 106,64 g;</p> <p>Tłuszcz: 50,28 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 13,58 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 358,76 g;</p> <p>W tym cukry: 114,62 g; Błonnik pok.: 30,41 g;</p> <p>Sól: 6,42 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2201,09 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 107,76 g;</p> <p>Tłuszcz: 56,17 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 21,64 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 332,73 g;</p> <p>W tym cukry: 90,65 g; Błonnik pok.: 34,68 g;</p> <p>Sól: 7,33 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2211,82 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 102,08 g;</p> <p>Tłuszcz: 62,58 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 19,08 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 326,36 g;</p> <p>W tym cukry: 87,68 g; Błonnik pok.: 34,44 g;</p> <p>Sól: 7,59 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2481,55 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 130,93 g;</p> <p>Tłuszcz: 75,24 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 28,20 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 336,75 g;</p> <p>W tym cukry: 81,37 g; Błonnik pok.: 36,12 g;</p> <p>Sól: 7,86 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2493,37 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 125,54 g;</p> <p>Tłuszcz: 81,59 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 25,67 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 331,53 g;</p> <p>W tym cukry: 77,89 g; Błonnik pok.: 34,82 g;</p> <p>Sól: 8,10 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 1494,08 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 77,65 g;</p> <p>Tłuszcz: 28,11 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 10,03 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 248,32 g;</p> <p>W tym cukry: 72,60 g; Błonnik pok.: 31,53 g;</p> <p>Sól: 5,34 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2572,02 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 116,53 g;</p> <p>Tłuszcz: 64,44 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 24,10 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 399,27 g;</p> <p>W tym cukry: 118,09 g; Błonnik pok.: 36,14 g;</p> <p>Sól: 8,63 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2582,75 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 110,85 g;</p> <p>Tłuszcz: 70,85 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 21,54 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 392,90 g;</p> <p>W tym cukry: 115,12 g; Błonnik pok.: 35,90 g;</p> <p>Sól: 8,89 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 1978,98 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 47,90 g;</p> <p>Tłuszcz: 58,91 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 14,62 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 329,55 g;</p> <p>W tym cukry: 85,48 g; Błonnik pok.: 37,42 g;</p> <p>Sól: 3,19 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2066,27 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 93,07 g;</p> <p>Tłuszcz: 52,37 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 13,30 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 321,51 g;</p> <p>W tym cukry: 46,18 g; Błonnik pok.: 34,75 g;</p> <p>Sól: 8,48 g;</p>	
PN		PN		PN		PN		PN		PN		PN		PN					

Jadłospisy w dniu 2024-06-14 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Z ogr. 1atwo przyswajalnych węglowo.bezmielc zna	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pawkowata/ Przeclerana	OM- Biegunkowa	OM- Wegetarianska	OM- Bezglutenowa	OM- Pkożnicza Zestaw I	OM- Pkożnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karniąca Zestaw I	OM- Kobieta Karniąca Zestaw II
Platki żytnie na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, GLU ZYT</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzo na,parzona 60 g Jabko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabko pieczone 1 szt. 1 szt Pomidor b/śkórki 40 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 450 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Młs z jabłek ( ) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kiejk z kaszy manny na wodzie 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 60 g Marchew gotowana z olejem 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabko 1 szt 1 szt	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schrab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabko 1 szt 1 szt	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> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 300 ml	
Śniadanie									
2024-06-14 piątek									

Jadospisy w dniu 2024-06-14 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowo-bezmięczna	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pawkowata/Przeclerana	OM- Biegunkowa	OM- Vegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Pomidorowa z ryżem brązowym (bez mleka) 400 ml (SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g	Pomidorowa z ryżem 200 ml (MLE, SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 60 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Herbataki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Pulpet z tososia 120 g (RYB, MLE.) Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g	Marchwianka 200 ml Filet z kurczaka gotowany 50 g Ryż na sypko 180 g Marchew gotowana z koperkiem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szczawiowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (RYB, MLE.) Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 400 ml (SEL.) Łosoś pieczony w ziołach B (bez mleka) 120 g (RYB.) Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g	Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (RYB, MLE.) Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g	Szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Łosoś z pesto bazylowym i pomidorami 120 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ.) Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g	Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (RYB, MLE.) Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g	Szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Łosoś z pesto bazylowym i pomidorami 120 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ.) Ziemiaki z koperkiem gotowane 180 g
Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (GLUPSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem 50 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)		

2024-06-14 piątek

PD



Jadłospisy w dniu 2024-06-14 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-14 piątek									
OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowo.bezmleczna	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pawkowata/ Przeclerana	OM- Biegunkowa	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Półoznicza Zestaw I	OM- Półoznicza Zestaw II	OM- Kobieta Karniàca Zestaw I	OM- Kobieta Karniàca Zestaw II
Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 32 g (MLE) Szyunka zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ) Burački oprószane () 40 g (GLUPSZ) Makarony pehnoziarnisty na wywarze jarzynowym 450 ml (GLUPSZ, SEL.) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyunka zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ) Burački oprószane () 100 g (GLUPSZ) Makarony pehnoziarnisty na wywarze jarzynowym 450 ml (GLUPSZ, SEL.) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Jajko gotowane ki M 2 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schnab gotowany 60 g Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Burački oprószane () (bez glutenu) 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyunka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ) Burački oprószane () 80 g (GLUPSZ) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLU JECZ.)			
Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, GLUZYT.)	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g	Pasta warzywna () 100 g (SEL.)	Kleik ryżowo-marchwio wy 200 ml	Stupki z warzyw () 100 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, GLUZYT.)	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g			
Wartość energetyczna: 2205,75 kcal; Białko ogółem: 96,69 g; Tłuszcz: 63,64 g; Kw. tł. nasy.: 16,20 g; Węglowodany ogółem: 329,03 g; W tym cukry: 42,63 g; Błonnik pok.: 38,97 g; Sól: 8,23 g;	Wartość energetyczna: 1370,87 kcal; Białko ogółem: 50,01 g; Tłuszcz: 37,89 g; Kw. tł. nasy.: 10,18 g; Węglowodany ogółem: 217,52 g; W tym cukry: 96,92 g; Błonnik pok.: 19,22 g; Sól: 2,94 g;	Wartość energetyczna: 2092,68 kcal; Białko ogółem: 106,69 g; Tłuszcz: 68,75 g; Kw. tł. nasy.: 24,59 g; Węglowodany ogółem: 277,41 g; W tym cukry: 80,93 g; Błonnik pok.: 32,07 g; Sól: 5,50 g;	Wartość energetyczna: 1492,47 kcal; Białko ogółem: 73,32 g; Tłuszcz: 30,61 g; Kw. tł. nasy.: 7,42 g; Węglowodany ogółem: 241,61 g; W tym cukry: 72,65 g; Błonnik pok.: 20,69 g; Sól: 2,34 g;	Wartość energetyczna: 2284,97 kcal; Białko ogółem: 114,25 g; Tłuszcz: 63,65 g; Kw. tł. nasy.: 24,05 g; Węglowodany ogółem: 330,04 g; W tym cukry: 85,30 g; Błonnik pok.: 33,33 g; Sól: 7,34 g;	Wartość energetyczna: 2277,63 kcal; Białko ogółem: 105,11 g; Tłuszcz: 72,63 g; Kw. tł. nasy.: 17,16 g; Węglowodany ogółem: 312,55 g; W tym cukry: 51,63 g; Błonnik pok.: 27,37 g; Sól: 4,70 g;	Wartość energetyczna: 2292,34 kcal; Białko ogółem: 102,68 g; Tłuszcz: 55,40 g; Kw. tł. nasy.: 19,82 g; Węglowodany ogółem: 362,30 g; W tym cukry: 116,12 g; Błonnik pok.: 34,34 g; Sól: 7,50 g;	Wartość energetyczna: 2303,07 kcal; Białko ogółem: 97,00 g; Tłuszcz: 61,81 g; Kw. tł. nasy.: 17,26 g; Węglowodany ogółem: 355,93 g; W tym cukry: 113,15 g; Błonnik pok.: 34,10 g; Sól: 7,76 g;	Wartość energetyczna: 2480,29 kcal; Białko ogółem: 110,30 g; Tłuszcz: 59,47 g; Kw. tł. nasy.: 22,06 g; Węglowodany ogółem: 392,85 g; W tym cukry: 126,18 g; Błonnik pok.: 35,11 g; Sól: 7,63 g;	Wartość energetyczna: 2491,02 kcal; Białko ogółem: 104,62 g; Tłuszcz: 65,88 g; Kw. tł. nasy.: 19,50 g; Węglowodany ogółem: 386,48 g; W tym cukry: 123,21 g; Błonnik pok.: 34,87 g; Sól: 7,89 g;

## Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktazą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowe, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

FUB - Fubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## Oznaczenia wskaźników odż:

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

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

S01 - S01,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Białnik pok. - Białnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

MM - MM,

Jadłospisy w dniu 2024-06-15 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-15 sobota									
II ŚN	Śniadanie								
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 Poopercyjna Zestaw I	OM- VI Poopercyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd z soku zioład. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd z soku zioła. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Ryż na mleku 400 ml (MILE) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Pasztet z soczewicy (JAJ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadlanej 25 g (SOJ, SEL) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLUPSZ, MILE)	Ryż na mleku 400 ml (MILE) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadlanej 25 g (SOJ, SEL) Twarożek 50 g (MILE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (MILE) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadlanej 25 g (SOJ, SEL) Twarożek 50 g (MILE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (MILE) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadlanej 25 g (SOJ, SEL) Twarożek 50 g (MILE) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (MILE) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadlanej 25 g (SOJ, SEL) Twarożek 50 g (MILE) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (MILE) Bukka pszenna długa krojona 92 g (GLUPSZ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadlanej 25 g (SOJ, SEL) Twarożek 50 g (MILE) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLUPSZ, JAJ, MILE)	Wafelki 50 g (GLUPSZ, SOJ, MILE)	Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MILE)
Kapusińki z kapuśny białej (SEL, GOR) 400 ml (GLUPSZ, SEL, GOR) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MILE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLUPSZ, JAJ, MILE)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami ( ) 400 ml (MILE, SEL, GLU, JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MILE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Marchew gotowana z olejem * 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami ( ) 400 ml (MILE, SEL, GLU, JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MILE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami ( ) 400 ml (MILE, SEL, GLU, JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MILE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami ( ) 400 ml (MILE, SEL, GLU, JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml

Jadłospisy w dniu 2024-06-15 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-15 sobota									
PN	Kolacja								PD
<p>OM- I Podstawowa zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2524,05 kcal; Białko ogółem: 116,25 g; Tłuszcz: 74,36 g; Kw. tł. nasy.: 24,17 g; Węglowodany ogółem: 366,31 g; W tym cukry: 80,09 g; Błonnik pok.: 35,57 g; Sól: 10,33 g;</p>	<p>OM- I Podstawowa zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2521,85 kcal; Białko ogółem: 105,77 g; Tłuszcz: 70,11 g; Kw. tł. nasy.: 23,52 g; Węglowodany ogółem: 384,96 g; W tym cukry: 77,18 g; Błonnik pok.: 35,22 g; Sól: 10,07 g;</p>	<p>OM- III b Do żywienia przez sondę</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>OM- IV łatwo strawna dziecięca Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2463,73 kcal; Białko ogółem: 113,70 g; Tłuszcz: 77,73 g; Kw. tł. nasy.: 32,10 g; Węglowodany ogółem: 341,30 g; W tym cukry: 78,47 g; Błonnik pok.: 25,05 g; Sól: 8,23 g;</p>	<p>OM- IV łatwo strawna dziecięca Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2562,76 kcal; Białko ogółem: 105,91 g; Tłuszcz: 81,52 g; Kw. tł. nasy.: 33,30 g; Węglowodany ogółem: 365,56 g; W tym cukry: 79,37 g; Błonnik pok.: 26,59 g; Sól: 8,35 g;</p>	<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2413,81 kcal; Białko ogółem: 113,24 g; Tłuszcz: 73,96 g; Kw. tł. nasy.: 28,45 g; Węglowodany ogółem: 340,75 g; W tym cukry: 86,09 g; Błonnik pok.: 30,68 g; Sól: 8,68 g;</p>	<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2512,84 kcal; Białko ogółem: 105,45 g; Tłuszcz: 77,74 g; Kw. tł. nasy.: 29,65 g; Węglowodany ogółem: 365,01 g; W tym cukry: 87,00 g; Błonnik pok.: 32,22 g; Sól: 8,81 g;</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub.pobudz.wyd z.soku żoląd. Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2413,81 kcal; Białko ogółem: 113,24 g; Tłuszcz: 73,96 g; Kw. tł. nasy.: 28,45 g; Węglowodany ogółem: 340,75 g; W tym cukry: 86,09 g; Błonnik pok.: 30,68 g; Sól: 8,68 g;</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub.pobudz.wyd z.soku żół. Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2512,84 kcal; Białko ogółem: 105,45 g; Tłuszcz: 77,74 g; Kw. tł. nasy.: 29,65 g; Węglowodany ogółem: 365,01 g; W tym cukry: 87,00 g; Błonnik pok.: 32,22 g; Sól: 8,81 g;</p>	<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2295,23 kcal; Białko ogółem: 117,11 g; Tłuszcz: 54,77 g; Kw. tł. nasy.: 22,69 g; Węglowodany ogółem: 347,73 g; W tym cukry: 78,18 g; Błonnik pok.: 26,14 g; Sól: 8,34 g;</p>
<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>									
<p>Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAU, MLE, SEL)</p>									
<p>Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>									
<p>Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 80 g (SEL)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>									
<p>Bukka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>									

Jadłospisy w dniu 2024-06-15 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-15 sobota									
OM- VIII Z ograniczeniem ilości 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
Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bukka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ) Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ SEL) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g (SOJ SEL) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ SEL) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g (SOJ SEL) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ SEL) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g (SOJ SEL) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż brązowy na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 76 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ SEL) Rzodkiew biała 80 g (SOJ SEL) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ SEL) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g (SOJ SEL) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (SOJ SEL) Pomidor 80 g (SOJ SEL) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ SEL) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g (SOJ SEL) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ SEL) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g (SOJ SEL) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (SOJ SEL) Pomidor 80 g (SOJ SEL) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g Margaryna roślinna bez mielczna o zaw. 80% tł. 15 g (MLE) Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ SEL) Pomidor 80 g (SOJ SEL) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ MLE)			Keifr 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Plak owsiane 10 g (GLU OW)			Keifr 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)			
Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE SEL) Pieczeń ryńska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafior gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (MLE SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafior gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE SEL) Pieczeń ryńska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafior gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (GLU PSZ SEL, GOR) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafior gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE SEL) Pieczeń ryńska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafior gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafior gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (MLE SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafior gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE SEL) Pieczeń ryńska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafior gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) 400 ml (SEL, GLU JECZ) Knele ziemniaczane z jabłkiem 300 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) 400 ml (SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafior gotowany z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
Obiad									



Jadłospisy w dniu 2024-06-15 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-15 sobota											
PN	Kolacja				PD						
<p>Wartość energetyczna: 2394,26 kcal; Białko ogółem: 109,32 g; Tłuszcz: 58,55 g; Kw. tł. nasy.: 23,89 g; Węglowodany ogółem: 371,99 g; W tym cukry: 79,08 g; Błonnik pok.: 27,68 g; Sól: 8,47 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2262,10 kcal; Białko ogółem: 110,94 g; Tłuszcz: 60,94 g; Kw. tł. nasy.: 22,73 g; Węglowodany ogółem: 332,56 g; W tym cukry: 74,85 g; Błonnik pok.: 28,67 g; Sól: 9,50 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2361,13 kcal; Białko ogółem: 103,15 g; Tłuszcz: 64,72 g; Kw. tł. nasy.: 23,93 g; Węglowodany ogółem: 356,84 g; W tym cukry: 75,76 g; Błonnik pok.: 30,21 g; Sól: 9,62 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2624,08 kcal; Białko ogółem: 124,48 g; Tłuszcz: 80,57 g; Kw. tł. nasy.: 24,98 g; Węglowodany ogółem: 369,15 g; W tym cukry: 78,20 g; Błonnik pok.: 38,24 g; Sól: 8,59 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2621,88 kcal; Białko ogółem: 114,00 g; Tłuszcz: 76,33 g; Kw. tł. nasy.: 24,34 g; Węglowodany ogółem: 387,80 g; W tym cukry: 75,29 g; Błonnik pok.: 37,89 g; Sól: 8,32 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1518,68 kcal; Białko ogółem: 78,73 g; Tłuszcz: 30,44 g; Kw. tł. nasy.: 10,23 g; Węglowodany ogółem: 245,61 g; W tym cukry: 54,40 g; Błonnik pok.: 25,50 g; Sól: 7,13 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2630,92 kcal; Białko ogółem: 132,96 g; Tłuszcz: 73,88 g; Kw. tł. nasy.: 27,78 g; Węglowodany ogółem: 372,54 g; W tym cukry: 105,42 g; Błonnik pok.: 25,78 g; Sól: 6,59 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2729,95 kcal; Białko ogółem: 125,17 g; Tłuszcz: 77,67 g; Kw. tł. nasy.: 28,99 g; Węglowodany ogółem: 396,80 g; W tym cukry: 106,33 g; Błonnik pok.: 27,32 g; Sól: 6,71 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2248,65 kcal; Białko ogółem: 44,02 g; Tłuszcz: 61,28 g; Kw. tł. nasy.: 17,32 g; Węglowodany ogółem: 391,75 g; W tym cukry: 67,67 g; Błonnik pok.: 28,62 g; Sól: 5,55 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2163,87 kcal; Białko ogółem: 93,85 g; Tłuszcz: 51,73 g; Kw. tł. nasy.: 14,32 g; Węglowodany ogółem: 346,80 g; W tym cukry: 43,73 g; Błonnik pok.: 33,09 g; Sól: 10,11 g;</p>		
	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE, GLU ZYT)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pszenna 32g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Kanapka z twarogiem i sałatą (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLUPSZ, SOL)</p>		
	<p>Bukka pszenna długa krojona 92 g (GLUPSZ)</p> <p>Serek wiejski ziamisty 50 g (MLE)</p> <p>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (GLUPSZ, SOL, MLE, GLU OW)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLU ZYT) 96 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek wiejski ziamisty 50 g (MLE)</p> <p>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (GLUPSZ, SOL, MLE, GLU OW)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni (PSZ, GLU ZYT) 76 g (GLU)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek wiejski ziamisty 50 g (MLE)</p> <p>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (GLUPSZ, SOL, MLE, GLU OW)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLU ZYT) 60 g</p> <p>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (GLUPSZ, SOL, MLE, GLU OW)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek wiejski ziamisty 50 g (MLE)</p> <p>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (GLUPSZ, SOL, MLE, GLU OW)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 116 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p> <p>Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 30 g (GLUPSZ, SOL, MLE, GLU OW)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Budźń o smaku śmietankowym b/c 300 ml (MLE)</p>	<p>Bogacielkowska łatwostrawna Zestaw I</p>	<p>Bogacielkowska łatwostrawna Zestaw II</p>	<p>Niskobiałkowa</p>	<p>Bezmleczna</p>



Jadłospisy w dniu 2024-06-15 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Z ogr. latwo przyswajalych węglowo-bezmielczn <sup>a</sup>	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata/ Przecierana	OM- Biegunkowa	OM- Vegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL.) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLUPSZ, GLU ZYT, ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 10 g Pasztet z soczewicy 50 g (GLUPSZ, JAJ.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłalanej 25 g (SOJ, SEL.) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłalanej 30 g (SOJ, SEL.) Pomidor biskorki 40 g Mix sałat 20 g Arbuz 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL.) Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłalanej 60 g (SOJ, SEL.) Twarożek 80 g (MLE) Seler z pietruską gotowany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Mus z jabłek 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kiejk z kaszy młanej na wodzie 200 ml (GLUPSZ) Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU ZYT, ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 10 g (MLE) Pasztet z soczewicy 80 g (GLUPSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g (SOJ, SEL.) Schab gotowany 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kefir 2,0% tł. 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ZYT, ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłalanej 25 g (SOJ, SEL.) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Watełki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ZYT, ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłalanej 25 g (SOJ, SEL.) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ZYT, ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłalanej 25 g (SOJ, SEL.) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
II ŚN	Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, GLU ZYT.)	Watełki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami 200 ml (GLUPSZ, MLE)	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) i (bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, MLE)	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) i (bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, MLE)	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, MLE)	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, MLE)	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, MLE)
Obiad	Kapuśniak z kapuszy białej 400 ml (GLUPSZ, SEL, GOR) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem Koperek gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	Marchwianka 200 ml Filet z kurczaka gotowany 50 g Ryż na sytko 180 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem Koperek gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) i (bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem Koperek gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem Koperek gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem Koperek gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml

Wydruk z MAPI Jadłospis 2.24.1.17

Jadłospis\_Tygodniowy\_posilki\_w\_wierszach\_fr3

NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o. ul. Dąb 12A, 05-12430 Ostrołęka, tel. 22-246-44-207, 52-32-11-11, Data: 2024-06-15, godzina: 12:45, REGON: 142430, KRS: 0000601008



**Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowe, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczynu,

ŻUB - Żubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktazy,

GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JEÇZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

**Oznaczenia wskaźników odz.:**

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

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

MM - w MM,

