

Jadłospisy w dniu 2024-06-16 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
<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Serrek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna śn. 1 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>)</p>	<p>Sonda / płynna śn. 1 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Serrek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Serrek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serrek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Dymia z wody z olejem 90 g Sałata zielona 10 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serrek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Dymia z wody z olejem 90 g Sałata zielona 10 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serrek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Dymia z wody z olejem 90 g Sałata zielona 10 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serrek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Dymia z wody z olejem 90 g Sałata zielona 10 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	
Kisiel o smaku truskawkowym b/c 300 ml									
II ŚN									
<p>Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna ob. 3 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>SEL</u>)</p>	<p>Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem 400 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Fasolka szparagowa z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>

Jadłospisy w dniu 2024-06-16 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-16 niedziela									
PN	Kolacja								PD
<p>OM- I Podstawowa zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2597,82 kcal; Białko ogółem: 133,72 g; Tłuszcz: 81,79 g; Kw. tł. nasy.: 26,74 g; Węglowodany ogółem: 342,90 g; W tym cukry: 83,91 g; Błonnik pok.: 28,68 g; Sól: 8,26 g;</p>	<p>OM- I Podstawowa zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2209,37 kcal; Białko ogółem: 108,12 g; Tłuszcz: 48,95 g; Kw. tł. nasy.: 17,61 g; Węglowodany ogółem: 346,87 g; W tym cukry: 86,67 g; Błonnik pok.: 31,90 g; Sól: 8,04 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: 2644,66 kcal; Białko ogółem: 133,84 g; Tłuszcz: 83,53 g; Kw. tł. nasy.: 26,60 g; Węglowodany ogółem: 349,02 g; W tym cukry: 110,89 g; Błonnik pok.: 24,71 g; Sól: 6,57 g;</p>	<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2256,20 kcal; Białko ogółem: 108,24 g; Tłuszcz: 50,69 g; Kw. tł. nasy.: 17,48 g; Węglowodany ogółem: 352,99 g; W tym cukry: 113,66 g; Błonnik pok.: 27,93 g; Sól: 6,35 g;</p>	<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2730,13 kcal; Białko ogółem: 132,78 g; Tłuszcz: 89,26 g; Kw. tł. nasy.: 27,00 g; Węglowodany ogółem: 360,36 g; W tym cukry: 120,71 g; Błonnik pok.: 31,83 g; Sól: 7,48 g;</p>	<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2341,68 kcal; Białko ogółem: 107,18 g; Tłuszcz: 56,42 g; Kw. tł. nasy.: 17,88 g; Węglowodany ogółem: 364,33 g; W tym cukry: 123,47 g; Błonnik pok.: 35,05 g; Sól: 7,26 g;</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub.pobudz. wyd z.soku żoład. Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2730,13 kcal; Białko ogółem: 132,78 g; Tłuszcz: 89,26 g; Kw. tł. nasy.: 27,00 g; Węglowodany ogółem: 360,36 g; W tym cukry: 120,71 g; Błonnik pok.: 31,83 g; Sól: 7,48 g;</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub.pobudz. wyd z.soku żoła. Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2341,68 kcal; Białko ogółem: 107,18 g; Tłuszcz: 56,42 g; Kw. tł. nasy.: 17,88 g; Węglowodany ogółem: 364,33 g; W tym cukry: 123,47 g; Błonnik pok.: 35,05 g; Sól: 7,26 g;</p>	<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2624,65 kcal; Białko ogółem: 136,89 g; Tłuszcz: 70,92 g; Kw. tł. nasy.: 21,34 g; Węglowodany ogółem: 367,77 g; W tym cukry: 112,40 g; Błonnik pok.: 26,28 g; Sól: 7,11 g;</p>
<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>								<p>Sonda ziemniaczana 4 400 g (JAJ, SEL)</p>
	<p>Kolacja</p> <p>Chleb mieszaný pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polędwica Sopotcka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>								<p>Sonda ziemniaczana 4 400 g (JAJ, SEL)</p>
	<p>Kolacja</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polędwica Sopotcka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>								<p>Bułka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ) Polędwica Sopotcka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>

Jadłospisy w dniu 2024-06-16 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. łatwo przyzwajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyzwajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogopenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna	
<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 92 g (GLUPSZ)</p> <p>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g (MILE)</p> <p>Serek homo. naturalny 50 g (MILE)</p> <p>(MILE)</p> <p>Dymia z wody z olejem 90 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLUZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE)</p> <p>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g (MILE)</p> <p>Serek homo. naturalny 50 g (MILE)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLUZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE)</p> <p>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g (MILE)</p> <p>Serek homo. naturalny 50 g (MILE)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza gryczana na mleku 400 g (MILE)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLUPSZ, GLUZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE)</p> <p>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g (MILE)</p> <p>Serek homo. naturalny 50 g (MILE)</p> <p>Ogórek świeży 90 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MILE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUZYT)</p> <p>Serek homo. naturalny 30 g (MILE)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE)</p> <p>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g (MILE)</p> <p>Serek homo. naturalny 50 g (MILE)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jęczynowym 400 ml (SEL)</p> <p>Chleb bezglutenowy 116 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MILE)</p> <p>Serek homo. naturalny 30 g (MILE)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jęczynowym 400 ml (SEL)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Szyzka na kartki- wieprzowa, wędzona 60 g</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MILE)</p> <p>Stonecznik łuskany 10 g</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 300 ml</p>
<p>Selerowa z makaronem () 400 g (GLUPSZ, MILE, SEL)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 90 g</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLUPSZ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem* 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem* 200 g (GLUPSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem () 400 g (GLUPSZ, MILE, SEL)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 90 g</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLUPSZ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem* 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem pehnoziarnistym () 400 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem* 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem pehnoziarnistym () 400 g (GLUPSZ, MILE, SEL)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 90 g</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLUPSZ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem* 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem* 400 g (GLUPSZ, MILE, SEL)</p> <p>Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem* 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem* 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem () 400 g (GLUPSZ, MILE, SEL)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 90 g</p> <p>Sos pomidorowy 50 ml (GLUPSZ)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem* 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (SEL)</p> <p>Kotlety ziemniaczane () 300 g (GLUPSZ, JAV)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem* 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem* 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	
<p>Obiad</p>	<p>Obiad</p>	<p>Obiad</p>	<p>Obiad</p>	<p>Obiad</p>	<p>Obiad</p>	<p>Obiad</p>	<p>Obiad</p>	<p>Obiad</p>	<p>Obiad</p>	

Jadłospisy w dniu 2024-06-16 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PD	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XIV Beztłuszczna
	Bułka pszenna długa krojona 92 g (GLUPSZ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLUZYT, MLE) 10 g	Chleb razowy pszenno-żytni (PSZ, GLUZYT, MLE) 10 g	Chleb razowy pszenno-żytni (PSZ, GLUZYT, MLE) 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUZYT, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ, MLE)	Chleb bezglutenowy 116 g (GLUPSZ, GLUZYT, MLE)	Chleb bezglutenowy 116 g (GLUPSZ, GLUZYT, MLE)	Chleb bezglutenowy 116 g (GLUPSZ, GLUZYT, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT, MLE)
	Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 50 g (SOJ, MLE)	Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 50 g (SOJ, MLE)	Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 50 g (SOJ, MLE)	Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 50 g (SOJ, MLE)	Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 30 g (SOJ, MLE)	Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 50 g (SOJ, MLE)	Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 50 g (SOJ, MLE)	Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 50 g (SOJ, MLE)	Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 50 g (SOJ, MLE)	Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 50 g (SOJ, MLE)
	Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE)	Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE)	Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE)	Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE)	Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE)	Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE)	Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE)	Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE)	Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE)	Sałata zielona z jogurtem 100 g (MLE)
	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2236,20 kcal; Białko ogółem: 111,29 g; Tłuszcz: 38,08 g; Kw. tł. nasy.: 12,21 g; Węglowodany ogółem: 371,74 g; W tym cukry: 115,17 g; Błonnik pok.: 29,50 g; Sól: 6,90 g;	Wartość energetyczna: 2605,73 kcal; Białko ogółem: 134,63 g; Tłuszcz: 83,29 g; Kw. tł. nasy.: 26,79 g; Węglowodany ogółem: 341,26 g; W tym cukry: 85,74 g; Błonnik pok.: 30,88 g; Sól: 8,12 g;	Wartość energetyczna: 2217,28 kcal; Białko ogółem: 109,03 g; Tłuszcz: 50,45 g; Kw. tł. nasy.: 17,67 g; Węglowodany ogółem: 345,23 g; W tym cukry: 88,50 g; Błonnik pok.: 34,10 g; Sól: 7,90 g;	Wartość energetyczna: 2704,01 kcal; Białko ogółem: 146,95 g; Tłuszcz: 97,68 g; Kw. tł. nasy.: 31,37 g; Węglowodany ogółem: 323,17 g; W tym cukry: 68,92 g; Błonnik pok.: 28,71 g; Sól: 9,40 g;	Wartość energetyczna: 2317,25 kcal; Białko ogółem: 121,76 g; Tłuszcz: 64,90 g; Kw. tł. nasy.: 22,28 g; Węglowodany ogółem: 327,05 g; W tym cukry: 71,73 g; Błonnik pok.: 31,99 g; Sól: 9,18 g;	Wartość energetyczna: 1724,44 kcal; Białko ogółem: 95,83 g; Tłuszcz: 55,70 g; Kw. tł. nasy.: 15,14 g; Węglowodany ogółem: 220,03 g; W tym cukry: 43,72 g; Błonnik pok.: 25,99 g; Sól: 5,52 g;	Wartość energetyczna: 2856,78 kcal; Białko ogółem: 145,06 g; Tłuszcz: 94,52 g; Kw. tł. nasy.: 30,78 g; Węglowodany ogółem: 367,33 g; W tym cukry: 117,62 g; Błonnik pok.: 23,66 g; Sól: 7,71 g;	Wartość energetyczna: 2468,32 kcal; Białko ogółem: 119,46 g; Tłuszcz: 61,68 g; Kw. tł. nasy.: 21,66 g; Węglowodany ogółem: 371,30 g; W tym cukry: 120,39 g; Błonnik pok.: 26,88 g; Sól: 7,49 g;	Wartość energetyczna: 2773,96 kcal; Białko ogółem: 53,50 g; Tłuszcz: 69,49 g; Kw. tł. nasy.: 14,59 g; Węglowodany ogółem: 495,76 g; W tym cukry: 86,60 g; Błonnik pok.: 37,93 g; Sól: 2,68 g;	Wartość energetyczna: 2746,78 kcal; Białko ogółem: 120,57 g; Tłuszcz: 89,06 g; Kw. tł. nasy.: 22,94 g; Węglowodany ogółem: 381,67 g; W tym cukry: 56,21 g; Błonnik pok.: 35,27 g; Sól: 9,23 g;

2024-06-16 niedziela

Jadłospisy w dniu 2024-06-16 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowod. bezmleczn ^a	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pawkowata/ Przeclerana	OM- Biegunkowa	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Kasza gryczana na wywarze jarzynowym 400 ml (SELE) Bułka pszenna Chleb razowy pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Schab na kartki- wędzony, parzony wędzony, parzony 60 g Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 450 ml (SELE) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Schab na kartki- wędzony, parzony wędzony, parzony 60 g Dynia z wody 100 g Młus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kiełk z kaszy młyny na wodzie 200 ml (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 60 g Marchew gotowana z olejem 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 400 ml Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Schab na kartki- wędzony, parzony 25 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Schab na kartki- wędzony, parzony 25 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		
Śniadanie									
Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy /6g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL, GLU ZYT)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt						
II ŚN									
Rosół z makaronem pełnoziarnistym () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Surówka z kapuśty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem * 50 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem * 50 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem * 100 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Marchwianka () 200 ml Filet z kurczaka gotowany 50 g Ryż na sypko 180 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z makaronem () 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet jarski () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapuśty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (SELE) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z olejem * (bez glutenu) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z makaronem () 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z makaronem () 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Ziemiaki z koperkiem gotowane () 180 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
Obiad									

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 laktozą,

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

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

FUB - Żubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JEZ - 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,

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 - MM,



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

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Lp	Asortyment	Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
1 Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU PSZ, MLE,)		
1	Mleko 2% nv(MLE,)	
2	Serek Homog. o smaku naturalnym 2,5% tł. nv(MLE,)	Twaróg chudy (MLE,), Śmietanka (MLE,), E202, Chlorek wapnia
3	Kasza manna nv(GLU PSZ,)	
4	Cukier	
5	Masło 82% tł. 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% tł. nv(MLE,)	Śmietanka pasteryzowana (MLE,)
5	Mleko w proszku pełne nv(MLE,)	
6	Jaja M nv(JAJ,)	
7	Suchary bez cukru 285g nv	
3 Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,)		
1	Woda	
2	Włoszczyzna mroż. 3ski paski/marchew, pietruszka, seler(SEL,)	Marchew, Pietruszka korzeń, Seler (SEL,)
3	Udziec z kurczaka b/k b/s	
4	Makaron z pszenicy zwyczajnej z kurkumą nv(GLU PSZ,)	Mąka pszenna (GLU PSZ,), Woda, Kurkuma
5	Olej rzepakowy nv	
6	Jaja M nv(JAJ,)	
4 Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL,)		
1	Woda	
2	Ziemniaki	
3	Marchew	
4	Udziec z kurczaka b/k b/s	
5	Seler(SEL,)	
6	Masło 82% tł. 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 2024-06-17 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

		2024-06-17 poniedziałek								
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. wyřd z soku zolařd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyřd z soku zolař. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	
<p>Płatki owsiane na mleku <u>GLUOW.</u> 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szyrkowa dębowa Kieł wp. gr. rozřd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Sonda / płynna śn. 400 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>	<p>Budyni o smaku waniliowym b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)</p>							<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLUOW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
Śniadanie		II ŚN								
<p>Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Naleśniki ruskie () 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos cebulowy 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinař gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>		<p>Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem* 250 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>		<p>Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udzca kurczaka 90 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>						
PD		<p>Sonda ziemniaczana 400 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>)</p>		<p>Sonda ziemniaczana 400 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>)</p>						

Jadłospisy w dniu 2024-06-17 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-17 poniedziałek																
PN	Kolacja															
Stupki z ważyw () 100 g	Stupki z ważyw () 100 g	Sonda ziemniaczana 4 300 g (<u>JAU, MLE, SEL</u>)	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g						
<p>Wartość energetyczna: 2995,35 kcal; Białko ogółem: 118,06 g; Tłuszcz: 90,83 g; Kw. tł. nasy.: 23,31 g; Węglowodany ogółem: 449,60 g; W tym cukry: 77,96 g; Błonnik pok.: 47,98 g; Sól: 8,12 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2402,99 kcal; Białko ogółem: 100,15 g; Tłuszcz: 65,19 g; Kw. tł. nasy.: 23,77 g; Węglowodany ogółem: 373,35 g; W tym cukry: 73,61 g; Błonnik pok.: 45,49 g; Sól: 8,22 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Sól: 2,66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2426,85 kcal; Białko ogółem: 112,45 g; Tłuszcz: 69,18 g; Kw. tł. nasy.: 23,44 g; Węglowodany ogółem: 355,90 g; W tym cukry: 105,83 g; Błonnik pok.: 37,47 g; Sól: 7,20 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2452,28 kcal; Białko ogółem: 102,31 g; Tłuszcz: 69,91 g; Kw. tł. nasy.: 27,20 g; Węglowodany ogółem: 367,97 g; W tym cukry: 104,22 g; Błonnik pok.: 35,54 g; Sól: 6,85 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2361,34 kcal; Białko ogółem: 112,95 g; Tłuszcz: 67,00 g; Kw. tł. nasy.: 23,14 g; Węglowodany ogółem: 338,67 g; W tym cukry: 96,55 g; Błonnik pok.: 27,22 g; Sól: 6,77 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2369,96 kcal; Białko ogółem: 113,24 g; Tłuszcz: 65,24 g; Kw. tł. nasy.: 23,36 g; Węglowodany ogółem: 345,38 g; W tym cukry: 95,93 g; Błonnik pok.: 27,12 g; Sól: 6,91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2345,22 kcal; Białko ogółem: 109,83 g; Tłuszcz: 64,38 g; Kw. tł. nasy.: 22,83 g; Węglowodany ogółem: 344,61 g; W tym cukry: 95,26 g; Błonnik pok.: 27,12 g; Sól: 6,87 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2043,26 kcal; Białko ogółem: 105,57 g; Tłuszcz: 45,44 g; Kw. tł. nasy.: 14,05 g; Węglowodany ogółem: 315,06 g; W tym cukry: 69,21 g; Błonnik pok.: 27,74 g; Sól: 6,69 g;</p>	<p>Chleb mierzany pszenno-żytni (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u>) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (<u>MLE</u>) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (<u>GLU, PSZ, SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ</u>)</p>	<p>Sonda mięsna l 5 400 g (<u>JAU, SEL</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU, PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (<u>GLU, PSZ, SOJ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU, PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (<u>GLU, PSZ, SOJ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU, PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (<u>GLU, PSZ, SOJ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU, PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (<u>GLU, PSZ, SOJ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU, PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (<u>GLU, PSZ, SOJ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 92 g (<u>GLU, PSZ</u>) Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (<u>GLU, PSZ, SOJ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ</u>)</p>

Jadłospisy w dniu 2024-06-17 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-17 poniedziałek										
PN	Kolacja									
	OM- VIII Z ograniczeniem Huszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. tławo przyzwajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. tławo przyzwajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwastrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwastrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Beźmielczna
	Bułka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ.) Polędwica wieśniowa wędzonna z dodatkiem wody wędzonna parzona 25 g (GLU PSZ. SOL.) SOL.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT, GLU PSZ) 10 g Margaryna roślinna (80% tł.) (MLE.) Polędwica wieśniowa wędzonna wędzonna z dodatkiem wody wędzonna parzona 25 g (GLU PSZ, SOL.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT, GLU PSZ) 10 g Margaryna roślinna (80% tł.) (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (MLE.) Polędwica wieśniowa wędzonna wędzonna z dodatkiem wody wędzonna parzona 25 g (GLU PSZ, SOL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT, GLU PSZ) 10 g Margaryna roślinna (80% tł.) (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (MLE.) Polędwica wieśniowa wędzonna wędzonna z dodatkiem wody wędzonna parzona 25 g (GLU PSZ, SOL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT, GLU PSZ) 60 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) (MLE.) Polędwica wieśniowa wędzonna wędzonna z dodatkiem wody wędzonna parzona 25 g (GLU PSZ, SOL.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) (MLE.) Polędwica wieśniowa wędzonna wędzonna z dodatkiem wody wędzonna parzona 25 g (GLU PSZ, SOL.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Polędwica wieśniowa wędzonna wędzonna z dodatkiem wody wędzonna parzona 30 g (GLU PSZ, SOL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jarzynowa z ryżem (bez mleka) 400 ml (SEL.) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw. 80% tł 15 g Polędwica wieśniowa wędzonna wędzonna z dodatkiem wody wędzonna parzona 60 g (GLU PSZ, SOL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jarzynowa z ryżem (bez mleka) 400 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL, GLU ZYT)	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g		Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)	Stupki z marchewki gotowanej () 100 g		Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)
	Wartość energetyczna: 2027,14 kcal; Białko ogółem: 102,45 g; Tłuszcz: 42,82 g; Kw. tł. nasy.: 13,74 g; Węglowodany ogółem: 320,99 g; W tym cukry: 67,92 g; Błonnik pok.: 27,63 g; Sól: 6,79 g;	Wartość energetyczna: 2236,65 kcal; Białko ogółem: 100,63 g; Tłuszcz: 63,35 g; Kw. tł. nasy.: 20,03 g; Węglowodany ogółem: 334,43 g; W tym cukry: 76,49 g; Błonnik pok.: 41,01 g; Sól: 8,49 g;	Wartość energetyczna: 2262,08 kcal; Białko ogółem: 90,49 g; Tłuszcz: 64,08 g; Kw. tł. nasy.: 23,78 g; Węglowodany ogółem: 346,50 g; W tym cukry: 74,88 g; Błonnik pok.: 39,08 g; Sól: 8,14 g;	Wartość energetyczna: 2608,17 kcal; Białko ogółem: 122,23 g; Tłuszcz: 82,42 g; Kw. tł. nasy.: 23,02 g; Węglowodany ogółem: 366,38 g; W tym cukry: 68,28 g; Błonnik pok.: 49,70 g; Sól: 9,46 g;	Wartość energetyczna: 2610,08 kcal; Białko ogółem: 112,44 g; Tłuszcz: 80,09 g; Kw. tł. nasy.: 26,51 g; Węglowodany ogółem: 379,37 g; W tym cukry: 66,68 g; Błonnik pok.: 43,87 g; Sól: 9,07 g;	Wartość energetyczna: 1575,83 kcal; Białko ogółem: 63,23 g; Tłuszcz: 33,54 g; Kw. tł. nasy.: 12,52 g; Węglowodany ogółem: 269,19 g; W tym cukry: 58,81 g; Błonnik pok.: 37,12 g; Sól: 5,76 g;	Wartość energetyczna: 2627,23 kcal; Białko ogółem: 121,68 g; Tłuszcz: 79,91 g; Kw. tł. nasy.: 25,78 g; Węglowodany ogółem: 370,62 g; W tym cukry: 99,85 g; Błonnik pok.: 33,35 g; Sól: 7,98 g;	Wartość energetyczna: 2837,37 kcal; Białko ogółem: 118,69 g; Tłuszcz: 85,94 g; Kw. tł. nasy.: 31,99 g; Węglowodany ogółem: 408,69 g; W tym cukry: 98,24 g; Błonnik pok.: 31,42 g; Sól: 7,69 g;	Wartość energetyczna: 2298,53 kcal; Białko ogółem: 62,27 g; Tłuszcz: 72,69 g; Kw. tł. nasy.: 20,76 g; Węglowodany ogółem: 360,42 g; W tym cukry: 62,58 g; Błonnik pok.: 37,03 g; Sól: 4,73 g;	Wartość energetyczna: 2092,25 kcal; Białko ogółem: 89,30 g; Tłuszcz: 62,88 g; Kw. tł. nasy.: 15,10 g; Węglowodany ogółem: 308,01 g; W tym cukry: 42,48 g; Błonnik pok.: 33,43 g; Sól: 8,51 g;

Jadłospisy w dniu 2024-06-17 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PD	Obiad	II ŚN		Śniadanie													
	<p>Platki owsiane na wywarze 400 ml (<u>SEL, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU PSZ</u>) pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynekowa dębowa kieł wp.gr.rozd.wędz parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 60 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Cukinia pieczona z olejem 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Platki owsiane na wywarze 450 ml (<u>SEL, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa kieł wp.gr.rozd.wędz parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Muls z jabłek 1 b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kieł z kaszy manny na wodzie 200 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bułka 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</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kił w osł.niejad 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze miel (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynekowa dębowa kieł wp.gr.rozd.wędz parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowo bezmleczn a</p>	<p>OM- Dzieci 1-3 lat</p>	<p>OM- Pawkowata/Precederana</p>	<p>OM- Biegunkowa</p>	<p>OM- Vegetarińska</p>	<p>OM- Bezglutenowa</p>	<p>OM- Położnicza Zestaw I</p>	<p>OM- Położnicza Zestaw II</p>	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I</p>	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II</p>	
	<p>Fasoliarka z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (b/c 200 g) (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski leniwe z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (b/c 100 g) (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Zrazek drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos własny 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g</p>	<p>Marchwiarka 200 ml Filet z kurczaka gotowany 50 g Ryż na sypko 180 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki ruskie 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos cebulowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (b/c 100 g) (<u>SEL</u>) Sziplak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Ryż na sypko 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (b/c 200 g) (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (b/c 200 g) (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski leniwe z serem* 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (b/c 100 g) (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (b/c 200 g) (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski leniwe z serem* 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (b/c 200 g) (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski leniwe z serem* 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (b/c 200 g) (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>	<p>OM- Potężnicza Zestaw I</p>	<p>OM- Potężnicza Zestaw II</p>	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I</p>	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II</p>

2024-06-17 poniedziałek

Jadłospisy w dniu 2024-06-17 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-17 poniedziałek									
PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN
<p>OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowo, bezmleczn a</p>	<p>OM- Dzieci 1-3 lat</p>	<p>OM- Papkowata/ Przeclerana</p>	<p>OM- Biegunkowa</p>	<p>OM- Wegetariańska</p>	<p>OM- Bezglutenowa</p>	<p>OM- Położnicza Zestaw I</p>	<p>OM- Położnicza Zestaw II</p>	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I</p>	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II</p>
<p>Chleb razowy pszenno-żytni (GLUPSZ, GLU ŻYT.) 76 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Polewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLUPSZ, SOJ.) Pomidor 80 g Sata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kakao na mleku b/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona (GLUPSZ) 32 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Pastą z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 40 g Sata zielona 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona (GLUPSZ) 32 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Polewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Pastą z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL) Jarzynowa z ryżem (bez mleka) 450 ml (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona (GLUPSZ) 32 g 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</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pastą z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE) Pomidor 80 g (MLE) Sata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 120 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Schab gotowany 60 g Pomidor 80 g Sata zielona 20 g Jarzynowa z ryżem (bez mleka) 400 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLUPSZ, SOJ.) Pastą z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLUPSZ, SOJ.) Pastą z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLUPSZ, SOJ.) Pastą z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLUPSZ, SOJ.) Pastą z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>
<p>Kanapka z szynka i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, GLU ŻYT.)</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Kielik ryżowo-marchwiowy 200 ml</p>	<p>Slupki z warzyw () 100 g</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>
<p>Wartość energetyczna: 2394,21 kcal; Białko ogółem: 96,08 g; Tłuszcz: 71,45 g; Kw. tł. nasy.: 16,63 g; Węglowodany ogółem: 364,75 g; W tym cukry: 37,14 g; Błonnik pok.: 52,30 g; Sól: 10,68 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1473,58 kcal; Białko ogółem: 58,95 g; Tłuszcz: 39,62 g; Kw. tł. nasy.: 15,76 g; Węglowodany ogółem: 235,33 g; W tym cukry: 87,67 g; Błonnik pok.: 20,93 g; Sól: 3,34 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2015,14 kcal; Białko ogółem: 90,64 g; Tłuszcz: 66,09 g; Kw. tł. nasy.: 19,57 g; Węglowodany ogółem: 281,78 g; W tym cukry: 44,14 g; Błonnik pok.: 35,27 g; Sól: 7,23 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: 3038,21 kcal; Białko ogółem: 120,06 g; Tłuszcz: 95,13 g; Kw. tł. nasy.: 24,93 g; Węglowodany ogółem: 448,72 g; W tym cukry: 78,89 g; Błonnik pok.: 48,02 g; Sól: 6,14 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1964,56 kcal; Białko ogółem: 73,78 g; Tłuszcz: 62,31 g; Kw. tł. nasy.: 12,32 g; Węglowodany ogółem: 290,62 g; W tym cukry: 45,28 g; Błonnik pok.: 35,07 g; Sól: 4,82 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2425,78 kcal; Białko ogółem: 106,40 g; Tłuszcz: 65,60 g; Kw. tł. nasy.: 19,55 g; Węglowodany ogółem: 377,94 g; W tym cukry: 97,26 g; Błonnik pok.: 39,61 g; Sól: 9,07 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2451,22 kcal; Białko ogółem: 96,26 g; Tłuszcz: 66,33 g; Kw. tł. nasy.: 23,30 g; Węglowodany ogółem: 390,01 g; W tym cukry: 95,65 g; Błonnik pok.: 37,68 g; Sól: 8,73 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2637,01 kcal; Białko ogółem: 116,22 g; Tłuszcz: 71,48 g; Kw. tł. nasy.: 23,91 g; Węglowodany ogółem: 408,48 g; W tym cukry: 113,87 g; Błonnik pok.: 41,73 g; Sól: 9,30 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2662,44 kcal; Białko ogółem: 106,08 g; Tłuszcz: 72,21 g; Kw. tł. nasy.: 27,66 g; Węglowodany ogółem: 420,55 g; W tym cukry: 112,26 g; Błonnik pok.: 39,80 g; Sól: 8,95 g.</p>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

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

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

FUB - Żubín i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ZYT - 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],
Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

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

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

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 jadłospisów dla diety: OM- III b Do żywienia przez sondę

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

Jadłospisy w dniu 2024-06-18 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. wyđ z. soku żoład. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyđ z. soku żoła. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Makaron na mleku (MLE) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Chleb razowy pszenno-żytni (GLU, PSZ, GLU, ZYT) 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Arbuź 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU, PSZ, MLE)	Makaron na mleku (MLE) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bulka pszenna długa krojona (80% tł.) 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Arbuź 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku (MLE) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bulka pszenna długa krojona (80% tł.) 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Arbuź 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku (MLE) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bulka pszenna długa krojona (80% tł.) 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Arbuź 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku (GLU, PSZ, MLE) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bulka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU, PSZ) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku (GLU, PSZ, MLE) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bulka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU, PSZ) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku (GLU, PSZ, MLE) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bulka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU, PSZ) Salata zielona 20 g Arbuź 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku (GLU, PSZ, MLE) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bulka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU, PSZ) Salata zielona 20 g Arbuź 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml									
II ŚN									
Kapusiński z 400 ml (MLE, SEL.) Kapsuły białej (GLU, PSZ, SEL.) GOR.) Bitka z szynki-wieprzowej 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Sos ziółowy 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml b/c	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml b/c	Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza ieczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml b/c	Kalaforowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki-wieprzowej 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Sos ziółowy 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza ieczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml b/c	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza ieczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml b/c	Jarzynowa z ziemniakami ()-dieta b/brukula i kalafora 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki-wieprzowej 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Sos ziółowy 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza ieczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml b/c	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza ieczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml b/c	Jarzynowa z ziemniakami ()-dieta b/brukula i kalafora 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Bitka z szynki-wieprzowej 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Sos ziółowy 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza ieczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml b/c	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza ieczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml b/c
Obiad									

NAPRZEDKATERNING Sp. z o.o.
 ul. Tadeusza Kościuszki 301, 91-204 Łódź
 NIP: 6772398549 REGON: 14609712430
 KRS: 0009601004 09:26:21
 Wydrukował: Muflal, Data i godzina wydruku: 2024-06-18

Jadłospisy w dniu 2024-06-18 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	Kolacja		PD							
	<p>OM- I Podstawowa zestaw I</p> <p>OM- I Podstawowa zestaw II</p>	<p>OM- III b Do żywienia przez sondę</p> <p>Sonda ziemniaczana 4 400 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>)</p>	<p>OM- IV Łatwo strawna dla dzieci Zestaw I</p> <p>OM- IV Łatwo strawna dla dzieci Zestaw II</p> <p>OM- VI Poopercyjna Zestaw I</p> <p>OM- VI Poopercyjna Zestaw II</p> <p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd. z soku żóład. Zestaw I</p> <p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd. z soku żóład. Zestaw II</p> <p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p>							
	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOL</u>)</p> <p>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ</u>)</p>	<p>Sonda mięsna I 5 400 g (<u>JAJ, SEL</u>)</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOL</u>)</p> <p>Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ</u>)</p>							
	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sonda ziemniaczana 4 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>							
	<p>Wartość energetyczna: 2462,72 kcal; Białko ogółem: 108,08 g; Tłuszcz: 81,16 g; Kw. tł. nasy.: 22,40 g; Węglowodany ogółem: 338,69 g; W tym cukry: 75,34 g; Błonnik pok.: 28,61 g; Sól: 9,46 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2317,17 kcal; Białko ogółem: 107,33 g; Tłuszcz: 63,19 g; Kw. tł. nasy.: 19,88 g; Węglowodany ogółem: 344,93 g; W tym cukry: 74,17 g; Błonnik pok.: 31,50 g; Sól: 8,57 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Sól: 2,66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2244,12 kcal; Białko ogółem: 102,39 g; Tłuszcz: 58,55 g; Kw. tł. nasy.: 19,17 g; Węglowodany ogółem: 340,77 g; W tym cukry: 94,02 g; Błonnik pok.: 27,93 g; Sól: 6,84 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2350,39 kcal; Białko ogółem: 102,55 g; Tłuszcz: 68,41 g; Kw. tł. nasy.: 19,82 g; Węglowodany ogółem: 343,56 g; W tym cukry: 92,78 g; Błonnik pok.: 25,09 g; Sól: 7,39 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2266,63 kcal; Białko ogółem: 102,49 g; Tłuszcz: 57,95 g; Kw. tł. nasy.: 19,20 g; Węglowodany ogółem: 350,35 g; W tym cukry: 92,82 g; Błonnik pok.: 33,89 g; Sól: 7,14 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2386,90 kcal; Białko ogółem: 102,79 g; Tłuszcz: 67,89 g; Kw. tł. nasy.: 19,86 g; Węglowodany ogółem: 356,97 g; W tym cukry: 93,10 g; Błonnik pok.: 32,36 g; Sól: 7,77 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2266,63 kcal; Białko ogółem: 102,49 g; Tłuszcz: 57,95 g; Kw. tł. nasy.: 19,20 g; Węglowodany ogółem: 350,35 g; W tym cukry: 92,82 g; Błonnik pok.: 33,89 g; Sól: 7,14 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2386,90 kcal; Białko ogółem: 102,79 g; Tłuszcz: 67,89 g; Kw. tł. nasy.: 19,86 g; Węglowodany ogółem: 356,97 g; W tym cukry: 93,10 g; Błonnik pok.: 32,36 g; Sól: 7,77 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2126,83 kcal; Białko ogółem: 106,22 g; Tłuszcz: 42,99 g; Kw. tł. nasy.: 13,64 g; Węglowodany ogółem: 342,84 g; W tym cukry: 81,66 g; Błonnik pok.: 29,47 g; Sól: 7,22 g;</p>

Jadłospisy w dniu 2024-06-18 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	PD								
<p>Wartość energetyczna: 2247,09 kcal; Białko ogółem: 106,52 g; Tłuszcz: 52,93 g; Kw. tł. nasy.: 14,30 g; Węglowodany ogółem: 349,47 g; W tym cukry: 81,94 g; Błonnik pok.: 27,94 g; Sól: 7,85 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2217,18 kcal; Białko ogółem: 100,52 g; Tłuszcz: 58,76 g; Kw. tł. nasy.: 19,33 g; Węglowodany ogółem: 336,44 g; W tym cukry: 75,21 g; Błonnik pok.: 31,50 g; Sól: 8,41 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2323,46 kcal; Białko ogółem: 100,68 g; Tłuszcz: 68,62 g; Kw. tł. nasy.: 19,98 g; Węglowodany ogółem: 339,23 g; W tym cukry: 73,97 g; Błonnik pok.: 28,66 g; Sól: 8,97 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2513,72 kcal; Białko ogółem: 118,42 g; Tłuszcz: 73,52 g; Kw. tł. nasy.: 26,19 g; Węglowodany ogółem: 358,54 g; W tym cukry: 82,42 g; Błonnik pok.: 34,32 g; Sól: 7,15 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2659,28 kcal; Białko ogółem: 119,17 g; Tłuszcz: 91,49 g; Kw. tł. nasy.: 28,71 g; Węglowodany ogółem: 352,30 g; W tym cukry: 83,60 g; Błonnik pok.: 31,43 g; Sól: 8,03 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 1576,80 kcal; Białko ogółem: 77,50 g; Tłuszcz: 34,14 g; Kw. tł. nasy.: 9,20 g; Węglowodany ogółem: 253,51 g; W tym cukry: 58,29 g; Błonnik pok.: 28,33 g; Sól: 6,85 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2531,47 kcal; Białko ogółem: 111,06 g; Tłuszcz: 73,25 g; Kw. tł. nasy.: 25,97 g; Węglowodany ogółem: 371,11 g; W tym cukry: 94,88 g; Błonnik pok.: 29,23 g; Sól: 6,06 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2637,74 kcal; Białko ogółem: 111,22 g; Tłuszcz: 83,11 g; Kw. tł. nasy.: 26,62 g; Węglowodany ogółem: 373,90 g; W tym cukry: 93,64 g; Błonnik pok.: 26,39 g; Sól: 6,61 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2371,25 kcal; Białko ogółem: 40,61 g; Tłuszcz: 62,22 g; Kw. tł. nasy.: 13,93 g; Węglowodany ogółem: 417,76 g; W tym cukry: 59,87 g; Błonnik pok.: 21,83 g; Sól: 6,72 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2055,76 kcal; Białko ogółem: 80,60 g; Tłuszcz: 59,25 g; Kw. tł. nasy.: 15,03 g; Węglowodany ogółem: 316,07 g; W tym cukry: 45,94 g; Błonnik pok.: 34,02 g; Sól: 7,01 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2217,18 kcal; Białko ogółem: 100,52 g; Tłuszcz: 58,76 g; Kw. tł. nasy.: 19,33 g; Węglowodany ogółem: 336,44 g; W tym cukry: 75,21 g; Błonnik pok.: 31,50 g; Sól: 8,41 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2323,46 kcal; Białko ogółem: 100,68 g; Tłuszcz: 68,62 g; Kw. tł. nasy.: 19,98 g; Węglowodany ogółem: 339,23 g; W tym cukry: 73,97 g; Błonnik pok.: 28,66 g; Sól: 8,97 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2513,72 kcal; Białko ogółem: 118,42 g; Tłuszcz: 73,52 g; Kw. tł. nasy.: 26,19 g; Węglowodany ogółem: 358,54 g; W tym cukry: 82,42 g; Błonnik pok.: 34,32 g; Sól: 7,15 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2659,28 kcal; Białko ogółem: 119,17 g; Tłuszcz: 91,49 g; Kw. tł. nasy.: 28,71 g; Węglowodany ogółem: 352,30 g; W tym cukry: 83,60 g; Błonnik pok.: 31,43 g; Sól: 8,03 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 1576,80 kcal; Białko ogółem: 77,50 g; Tłuszcz: 34,14 g; Kw. tł. nasy.: 9,20 g; Węglowodany ogółem: 253,51 g; W tym cukry: 58,29 g; Błonnik pok.: 28,33 g; Sól: 6,85 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2531,47 kcal; Białko ogółem: 111,06 g; Tłuszcz: 73,25 g; Kw. tł. nasy.: 25,97 g; Węglowodany ogółem: 371,11 g; W tym cukry: 94,88 g; Błonnik pok.: 29,23 g; Sól: 6,06 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2637,74 kcal; Białko ogółem: 111,22 g; Tłuszcz: 83,11 g; Kw. tł. nasy.: 26,62 g; Węglowodany ogółem: 373,90 g; W tym cukry: 93,64 g; Błonnik pok.: 26,39 g; Sól: 6,61 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2371,25 kcal; Białko ogółem: 40,61 g; Tłuszcz: 62,22 g; Kw. tł. nasy.: 13,93 g; Węglowodany ogółem: 417,76 g; W tym cukry: 59,87 g; Błonnik pok.: 21,83 g; Sól: 6,72 g;</p> <p>Wartość energetyczna: 2055,76 kcal; Białko ogółem: 80,60 g; Tłuszcz: 59,25 g; Kw. tł. nasy.: 15,03 g; Węglowodany ogółem: 316,07 g; W tym cukry: 45,94 g; Błonnik pok.: 34,02 g; Sól: 7,01 g;</p>								
<p>Kanapka z serem śmietanowym i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, serek śmietanowy 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE, GLU, ZYT)</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, serek śmietanowy 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, serek śmietanowy 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, serek śmietanowy 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, serek śmietanowy 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, serek śmietanowy 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 76 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem () 100 g (SEL)</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>Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>								
<p>Butka pszenna długa krojona 92 g (GLUPSZ)</p> <p>Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 76 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem () 100 g (SEL)</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>Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Sałatką jarzynowa z olejem () 100 g (SEL)</p> <p>Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>								
<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II</p>	<p>OM- IX łatwo strawna zestaw I</p>	<p>OM- IX łatwo strawna zestaw II</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II</p>	<p>OM- XI Ubogoenergetyczna</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II</p>	<p>OM- XIII Niskobiałkowa</p>	<p>OM- XV Bezmleczna</p>

2024-06-18 wtorek

Jadłospisy w dniu 2024-06-18 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OW- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowo bezmleczn ^a	OW- Dzieci 1-3 lat	OW- Papkowata/ Przecierana	OW- Biegunkowa	OW- Wegetariańska	OW- Bezglutenowa	OW- Położnicza Zestaw I	OW- Położnicza Zestaw II	OW- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OW- Kobieta Karmiąca Zestaw II
<p>Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 60 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki kukurydziane na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ, SEL) Margaryna roślinna pszenno-żytni (80% tł.) 5 g (MLE) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 30 g Pomidor biskorki 40 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 450 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ, SEL) Margaryna roślinna pszenno-żytni (80% tł.) 15 g (MLE) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 50 g Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ) Mus z jabłek 100 g b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kleik z kaszy manny na wodzie 200 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ, SEL) Margaryna roślinna pszenno-żytni (80% tł.) 5 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 60 g Marchew gotowana z olejem 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna pszenno-żytni (80% tł.) 10 g (MLE) Ser żółty 60 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml</p>
<p>Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy /69, margaryna 59, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, GLU ZYT)</p>	<p>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAU) Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Marchwianka 200 ml Filet z kurczaka gotowany 50 g Ryż na sypko 180 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Kapusińiak z kapuszy białej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kaszotto jęczmienne z warzywami i warzywnie* 350 g (SEL, GLU JECZ) Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (SEL) Szyunka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy (bez glutenu) 50 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Szyunka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalaforowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Szyunka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalaforowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
<p>Biad</p>	<p>Kalaforowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAU) Sos ziołowy 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAU) Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Kapusińiak z kapuszy białej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kaszotto jęczmienne z warzywami i warzywnie* 350 g (SEL, GLU JECZ) Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (SEL) Szyunka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy (bez glutenu) 50 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Szyunka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalaforowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Szyunka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalaforowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>

2024-06-18 wtorek

Jadłospisy w dniu 2024-06-18 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-18 wtorek										
PN	Kolacja								PD	
<p>Wartość energetyczna: 2316,75 kcal; Białko ogółem: 99,18 g; Tłuszcz: 64,54 g; Kw. tł. nasy.: 15,94 g; Węglowodany ogółem: 350,54 g; W tym cukry: 46,29 g; Błonnik pok.: 37,14 g; Sól: 8,94 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1409,11 kcal; Białko ogółem: 49,38 g; Tłuszcz: 38,29 g; Kw. tł. nasy.: 10,15 g; Węglowodany ogółem: 223,26 g; W tym cukry: 65,24 g; Błonnik pok.: 15,03 g; Sól: 5,21 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1950,08 kcal; Białko ogółem: 76,92 g; Tłuszcz: 66,23 g; Kw. tł. nasy.: 19,76 g; Węglowodany ogółem: 277,74 g; W tym cukry: 45,29 g; Błonnik pok.: 33,23 g; Sól: 6,04 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: 2696,67 kcal; Białko ogółem: 84,48 g; Tłuszcz: 103,38 g; Kw. tł. nasy.: 31,53 g; Węglowodany ogółem: 372,29 g; W tym cukry: 77,59 g; Błonnik pok.: 32,41 g; Sól: 10,31 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2052,15 kcal; Białko ogółem: 80,97 g; Tłuszcz: 60,90 g; Kw. tł. nasy.: 13,13 g; Węglowodany ogółem: 305,76 g; W tym cukry: 46,32 g; Błonnik pok.: 26,97 g; Sól: 4,85 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2302,31 kcal; Białko ogółem: 97,73 g; Tłuszcz: 57,87 g; Kw. tł. nasy.: 17,10 g; Węglowodany ogółem: 362,27 g; W tym cukry: 83,15 g; Błonnik pok.: 31,39 g; Sól: 8,84 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2408,58 kcal; Białko ogółem: 97,88 g; Tłuszcz: 67,73 g; Kw. tł. nasy.: 17,75 g; Węglowodany ogółem: 365,06 g; W tym cukry: 81,91 g; Błonnik pok.: 28,55 g; Sól: 9,40 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2504,98 kcal; Białko ogółem: 106,47 g; Tłuszcz: 62,07 g; Kw. tł. nasy.: 19,39 g; Węglowodany ogółem: 395,14 g; W tym cukry: 93,35 g; Błonnik pok.: 32,19 g; Sól: 8,98 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2611,25 kcal; Białko ogółem: 106,62 g; Tłuszcz: 71,93 g; Kw. tł. nasy.: 20,04 g; Węglowodany ogółem: 397,94 g; W tym cukry: 92,12 g; Błonnik pok.: 29,35 g; Sól: 9,53 g;</p>	
<p>Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (GLU PSZ SOJ ŻYT)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>								<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (GLU PSZ JAJ)</p>	
<p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g (GLU PSZ) Polewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml (SEL)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (GLU PSZ JAJ)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Polewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Ryż na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 60 g Bukiet jarzyn 40 g (SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Hummus 50 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 120 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Ryż na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Hummus 50 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>
<p>Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (GLU PSZ SOJ ŻYT)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>								<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (GLU PSZ JAJ)</p>	
<p>Chleb pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g (GLU PSZ) Polewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml (SEL)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (GLU PSZ JAJ)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Polewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Ryż na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 60 g Bukiet jarzyn 40 g (SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Hummus 50 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 120 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Ryż na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Hummus 50 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	

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 laktozą,

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

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczynny,

ŻUB - Żubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JE CZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odz.:

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

Białko ogólne - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

S01 - S01,

K - Potas,

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

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

MM - MM,

Kuchnia Ostrow Mazowiecka z jadospisow dla diety: OM-III b Do zywienia przez sonde

Nazwa dania/asortymentu	Asortyment	Składniki
Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości mabejacej)		Składniki

Lp	Asortyment	Składniki
1	Sonda / plynna sn. 1 400 g (GLU PSZ, MLE,)	
1	Mleko 2% nv(ML,)	
2	Serek Homog. o smaku naturalnym	Twardog chudy (ML,), Smietanka (ML,), E202, Chlorek wapnia
2	2,5% tl. nv(ML,)	
3	Kasza manna nv(GLU PSZ,)	
4	Cukier	
5	Maslo 82% tl. nv(ML,)	Smietanka pasteryzowana (ML,)
Sonda mleczna: 2 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		
1	Mleko 2% nv(ML,)	
2	Kasza manna nv(GLU PSZ,)	
3	Cukier	
4	Maslo 82% tl. nv(ML,)	Smietanka pasteryzowana (ML,)
5	Mleko w proszku pelne nv(ML,)	
6	Jaja M nv(JAJ,)	
7	Suchary bez cukru 285g nv	
Sonda / plynna ob. 3 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,)		
1	Woda	
2	Wioszczyzna mroz. 3skl	
2	Wioszczyzna mroz. 3skl	Marchew, Pietruszka korzen, Seler (SEL,)
3	Udziec z kurczaka b/k b/s	
4	Makaron z pszenicy zwyczajnej z kurkuma nv(GLU PSZ,)	Maka pszenna (GLU PSZ,), Woda, Kurkuma
5	Olaj rzepakowy nv	
6	Jaja M nv(JAJ,)	
Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL,)		
1	Woda	
2	Ziemniaki	
3	Marchew	
4	Udziec z kurczaka b/k b/s	
5	Seler(SEL,)	
6	Maslo 82% tl. nv(ML,)	Smietanka pasteryzowana (ML,)
7	Jaja M nv(JAJ,)	
Sonda miesna: 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	Olaj rzepakowy nv	
9	Jaja M nv(JAJ,)	

