

Jadłospisy w dniu 2024-06-27 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-27 czwartek									
PN	Kolacja								
<p>Wartość energetyczna: 2522,01 kcal; Białko ogółem: 111,69 g; Tłuszcz: 85,09 g; Kw. tł. nasy.: 21,90 g; Węglowodany ogółem: 337,94 g; W tym cukry: 61,06 g; Błonnik pok.: 25,47 g; Soli: 8,83 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2478,77 kcal; Białko ogółem: 96,57 g; Tłuszcz: 81,40 g; Kw. tł. nasy.: 21,56 g; Węglowodany ogółem: 353,04 g; W tym cukry: 68,66 g; Błonnik pok.: 31,02 g; Soli: 9,21 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Soli: 2,66 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2472,91 kcal; Białko ogółem: 115,43 g; Tłuszcz: 87,62 g; Kw. tł. nasy.: 21,68 g; Węglowodany ogółem: 314,67 g; W tym cukry: 61,73 g; Błonnik pok.: 21,23 g; Soli: 7,03 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2427,43 kcal; Białko ogółem: 107,88 g; Tłuszcz: 83,28 g; Kw. tł. nasy.: 21,02 g; Węglowodany ogółem: 320,56 g; W tym cukry: 61,45 g; Błonnik pok.: 21,23 g; Soli: 6,84 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2347,32 kcal; Białko ogółem: 114,28 g; Tłuszcz: 74,72 g; Kw. tł. nasy.: 20,59 g; Węglowodany ogółem: 318,55 g; W tym cukry: 73,27 g; Błonnik pok.: 28,72 g; Soli: 7,75 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2301,84 kcal; Białko ogółem: 106,72 g; Tłuszcz: 70,38 g; Kw. tł. nasy.: 19,93 g; Węglowodany ogółem: 324,44 g; W tym cukry: 72,98 g; Błonnik pok.: 28,72 g; Soli: 7,56 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2269,73 kcal; Białko ogółem: 114,91 g; Tłuszcz: 68,97 g; Kw. tł. nasy.: 20,25 g; Węglowodany ogółem: 308,39 g; W tym cukry: 64,39 g; Błonnik pok.: 22,48 g; Soli: 6,89 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2224,25 kcal; Białko ogółem: 107,36 g; Tłuszcz: 64,63 g; Kw. tł. nasy.: 19,60 g; Węglowodany ogółem: 314,29 g; W tym cukry: 64,39 g; Błonnik pok.: 22,47 g; Soli: 6,69 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2283,43 kcal; Białko ogółem: 114,88 g; Tłuszcz: 59,77 g; Kw. tł. nasy.: 17,00 g; Węglowodany ogółem: 333,88 g; W tym cukry: 70,01 g; Błonnik pok.: 26,90 g; Soli: 6,21 g.</p>
<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL.)</p>	<p>Soda mieniona 5 400 g (JAJ, SEL.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g Salata jarzynowa z olejem () 80 g (SEL.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g (SEL.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Kukinia pieczona z olejem () 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g Cukinia pieczona z olejem () 80 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g Cukinia pieczona z olejem () 80 g</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2522,01 kcal; Białko ogółem: 111,69 g; Tłuszcz: 85,09 g; Kw. tł. nasy.: 21,90 g; Węglowodany ogółem: 337,94 g; W tym cukry: 61,06 g; Błonnik pok.: 25,47 g; Soli: 8,83 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2478,77 kcal; Białko ogółem: 96,57 g; Tłuszcz: 81,40 g; Kw. tł. nasy.: 21,56 g; Węglowodany ogółem: 353,04 g; W tym cukry: 68,66 g; Błonnik pok.: 31,02 g; Soli: 9,21 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Soli: 2,66 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2472,91 kcal; Białko ogółem: 115,43 g; Tłuszcz: 87,62 g; Kw. tł. nasy.: 21,68 g; Węglowodany ogółem: 314,67 g; W tym cukry: 61,73 g; Błonnik pok.: 21,23 g; Soli: 7,03 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2427,43 kcal; Białko ogółem: 107,88 g; Tłuszcz: 83,28 g; Kw. tł. nasy.: 21,02 g; Węglowodany ogółem: 320,56 g; W tym cukry: 61,45 g; Błonnik pok.: 21,23 g; Soli: 6,84 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2347,32 kcal; Białko ogółem: 114,28 g; Tłuszcz: 74,72 g; Kw. tł. nasy.: 20,59 g; Węglowodany ogółem: 318,55 g; W tym cukry: 73,27 g; Błonnik pok.: 28,72 g; Soli: 7,75 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2301,84 kcal; Białko ogółem: 106,72 g; Tłuszcz: 70,38 g; Kw. tł. nasy.: 19,93 g; Węglowodany ogółem: 324,44 g; W tym cukry: 72,98 g; Błonnik pok.: 28,72 g; Soli: 7,56 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2269,73 kcal; Białko ogółem: 114,91 g; Tłuszcz: 68,97 g; Kw. tł. nasy.: 20,25 g; Węglowodany ogółem: 308,39 g; W tym cukry: 64,39 g; Błonnik pok.: 22,48 g; Soli: 6,89 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2224,25 kcal; Białko ogółem: 107,36 g; Tłuszcz: 64,63 g; Kw. tł. nasy.: 19,60 g; Węglowodany ogółem: 314,29 g; W tym cukry: 64,39 g; Błonnik pok.: 22,47 g; Soli: 6,69 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2283,43 kcal; Białko ogółem: 114,88 g; Tłuszcz: 59,77 g; Kw. tł. nasy.: 17,00 g; Węglowodany ogółem: 333,88 g; W tym cukry: 70,01 g; Błonnik pok.: 26,90 g; Soli: 6,21 g.</p>

Jadłospisy w dniu 2024-06-27 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 przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa tawstrostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa tawstrostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna
<p>Makarona na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ</u>, <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Polećwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt. Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g</p>	<p>Makarona na mleku (<u>MLE</u>) 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) 96 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Polećwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Makarona pełnoziarnista na mleku (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>) 400 ml Chleb razowy pszenno-żytni (<u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Polećwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Makarona pełnoziarnista na mleku (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>) 400 ml Chleb mieszany pszenno-żytni (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) 66 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Polećwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Makarona na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Polećwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Makarona na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Polećwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Makarona na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Polećwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Makarona na wwarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Polećwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Makarona na wwarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Polećwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Makarona na wwarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Polećwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Stonecznik tuskany 10 g</p>									
<p>II ŚN</p>									
<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ryż na sypko 150 g Bukiet jarzyn gotowanych z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g 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>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych z olejem* 100 g Sałata zielona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych z olejem* 100 g Sałata zielona z olejem 100 g 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>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych z olejem* 100 g Sałata zielona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych z olejem* 100 g Sałata zielona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych z olejem* 100 g Sałata zielona z olejem 100 g 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>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych z olejem* 100 g Sałata zielona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych z olejem* 100 g Sałata zielona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>) Kluski śląskie () 300 g (<u>JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych z olejem* 100 g Sałata zielona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
<p>Obiad</p>									

Jadłospisy w dniu 2024-06-27 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. tłwto przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. tłwto przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmielczna
<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. tłwto przyswajalnych węgl. Zestaw I</p>	<p>OM- X Z ogr. tłwto 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 Bezmielczna</p>
<p>Kolacja</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Szyńka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g Cukinia pieczona z olejem () 80 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Sałata jarzynowa z olejem () 80 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Sałata jarzynowa z olejem () 80 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Sałata jarzynowa z olejem () 80 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Szyńka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Sałata jarzynowa z olejem () 80 g (SEL) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ) Sałata jarzynowa z olejem () 80 g (SEL) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ) Sałata jarzynowa z olejem () 80 g (SEL) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 116 g Szyńka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Dżem 20 g Sałata zielona 20 g Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw. 80% tł 15 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g Sałata jarzynowa z olejem () 80 g (SEL)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw. 80% tł 15 g Szyńka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata jarzynowa z olejem () 80 g (SEL) Sałata zielona 20 g</p>	
<p>PN</p> <p>Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL, GLU, ZYT)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL, GLU, ZYT)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2237,94 kcal; Białko ogółem: 107,33 g; Tłuszcz: 55,43 g; Kw. tł. nasy.: 16,34 g; Węglowodany ogółem: 339,78 g; W tym cukry: 69,73 g; Błonnik pok.: 26,89 g; Sol: 6,01 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2469,91 kcal; Białko ogółem: 108,51 g; Tłuszcz: 84,83 g; Kw. tł. nasy.: 21,84 g; Węglowodany ogółem: 328,01 g; W tym cukry: 59,90 g; Błonnik pok.: 24,83 g; Sol: 8,51 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2424,43 kcal; Białko ogółem: 100,96 g; Tłuszcz: 80,49 g; Kw. tł. nasy.: 21,19 g; Węglowodany ogółem: 333,91 g; W tym cukry: 59,62 g; Błonnik pok.: 24,83 g; Sol: 8,32 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2722,71 kcal; Białko ogółem: 123,14 g; Tłuszcz: 99,78 g; Kw. tł. nasy.: 24,64 g; Węglowodany ogółem: 341,93 g; W tym cukry: 63,83 g; Błonnik pok.: 32,09 g; Sol: 7,80 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2677,23 kcal; Białko ogółem: 115,58 g; Tłuszcz: 95,43 g; Kw. tł. nasy.: 23,99 g; Węglowodany ogółem: 347,83 g; W tym cukry: 63,55 g; Błonnik pok.: 32,08 g; Sol: 7,61 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1812,74 kcal; Białko ogółem: 82,24 g; Tłuszcz: 57,78 g; Kw. tł. nasy.: 10,69 g; Węglowodany ogółem: 249,72 g; W tym cukry: 41,23 g; Błonnik pok.: 22,40 g; Sol: 7,12 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2643,08 kcal; Białko ogółem: 120,92 g; Tłuszcz: 95,63 g; Kw. tł. nasy.: 24,08 g; Węglowodany ogółem: 334,15 g; W tym cukry: 62,53 g; Błonnik pok.: 21,99 g; Sol: 7,93 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2621,59 kcal; Białko ogółem: 117,58 g; Tłuszcz: 91,89 g; Kw. tł. nasy.: 23,82 g; Węglowodany ogółem: 340,25 g; W tym cukry: 62,25 g; Błonnik pok.: 21,99 g; Sol: 8,32 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2489,59 kcal; Białko ogółem: 53,46 g; Tłuszcz: 60,81 g; Kw. tł. nasy.: 13,57 g; Węglowodany ogółem: 438,66 g; W tym cukry: 52,86 g; Błonnik pok.: 24,76 g; Sol: 4,65 g.</p>	

Jadłospisy w dniu 2024-06-27 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-27 czwartek									
OM- Z ogr. jatwo przyswajalnych weglowo-bezmielczna	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pawkowata/ Przedeferana	OM- Biegunkowa	OM- Wegetarianska	OM- Bezglutenowa	OM- Potocznicza Zestaw I	OM- Potocznicza Zestaw II	OM- Kobieta Kamigaca Zestaw I	OM- Kobieta Kamigaca Zestaw II
Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU,PSZ, GLU ZYT)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU,PSZ, MLE)	Kasza manna na wywarze jarzynowym (GLU,PSZ, MLE) 450 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 200 ml (GLU,PSZ)	Makaron na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (SEL)	Kefir 2,0% t 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT)	Makaron na mleku (MLE) 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT)
Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% t 10g	Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ)	Margaryna roślinna (80% t.) 5g (MLE)	Margaryna roślinna (80% t.) 10g (MLE)	Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% t 15g	Margaryna roślinna (80% t.) 10g (MLE)	Polewica Sopotcka patrzona z dodatkami wody. 25 g (SOJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT)	Margaryna roślinna (80% t.) 10g (MLE)
Polewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona patrzona 60 g (SOJ)	Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE)	Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE)	Marchew gotowana z olejem 60g	Pasta z twarogu ze szczyptorkiem 100 g (MLE)	Polewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona patrzona 60 g (SOJ)	Pomidor 80g	Polewica Sopotcka patrzona z dodatkami wody. 25 g (SOJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT)	Margaryna roślinna (80% t.) 10g (MLE)
Pomidor 80g	Sałata zielona 20g	Sałata zielona 20g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidor 80g	Sałata zielona 20g	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku (MLE) 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT)
Jabłko 1 szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Polewica Sopotcka wleprzowa, wędzona patrzona z dodatkami wody. 25 g (SOJ, MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Sałata zielona 20g	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Sałata zielona 20g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT)	Margaryna roślinna (80% t.) 10g (MLE)
Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidor b/skórki 80g	Mus z jabłek () b/c 150g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE)	Polewica Sopotcka patrzona z dodatkami wody. 25 g (SOJ, MLE)
Makaron pehzoziarnisty na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU,PSZ, SEL)	Kefir 2,0% t 150g 1 szt (MLE)	Mus z jabłek () b/c 150g	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Banan 1 szt. 1 szt	Kefir 2,0% t 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
Kanapka z szynką i pomidorem (Chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, GLU, ZYT)	Jarzynowa z ziemniakami () 200 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL)	Jarzynowa z ziemniakami () 450 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL)	Marchwiianka () 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL)	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) () 400 ml (SEL)	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL)	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL)
Bitka schabowa duszona 100g (GLU,PSZ)	Klopsik wieprzowy 50g (GLU,PSZ, JAJ)	Klopsik wieprzowy 100g (GLU,PSZ, JAJ)	Filet z kurczaka gotowany 50g	Pierogi ze szpinakiem * 300g	Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100g	Bitka schabowa duszona 100g (GLU,PSZ)	Klopsik wieprzowy 100g (GLU,PSZ, JAJ)	Bitka schabowa duszona 100g (GLU,PSZ)	Bitka schabowa duszona 100g (GLU,PSZ)
Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ)	Sos pomidorowy 30 ml (GLU,PSZ)	Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ)	Marchew gotowana z olejem 100g	Sałata zielona z olejem 100g	Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ)	Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ)	Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ)	Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ)	Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ)
Ryz na sypko (brązowy) 150g	Ryz na sypko 90g	Ryz na sypko 150g	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryz na sypko 150g	Ryz na sypko 150g	Ryz na sypko 150g	Ryz na sypko 150g	Ryz na sypko 150g
Sałata zielona z olejem 100g	Bukiet warzyw gotowanych 50g	Bukiet warzyw gotowanych 100g	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Bukiet warzyw gotowanych 150g	Bukiet warzyw gotowanych 150g	Bukiet warzyw gotowanych 150g	Bukiet warzyw gotowanych 150g	Bukiet warzyw gotowanych 150g
Bukiet warzyw gotowanych 100g	Sałata zielona z olejem 100g	Fasolka szparagowa z olejem * 100g	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sałata zielona z olejem 100g	Sałata zielona z olejem 100g	Sałata zielona z olejem 100g	Sałata zielona z olejem 100g	Sałata zielona z olejem 100g
Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml

Jadłospisy w dniu 2024-06-27 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowo beznleczna	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pawkowata/ Przecierana	OM- Biegunkowa	OM- Vegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Północnica Zestaw I	OM- Północnica Zestaw II	OM- Kobieta Karniąca Zestaw I	OM- Kobieta Karniąca Zestaw II
PD	Herbatniki 30 g (GLU,PSZ, SOL, MLE)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Herbatniki 30 g (GLU,PSZ, SOL, MLE)		
Kolaćja	Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szyzka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Satatka jarzynowa z olejem () 40 g (SEL)	Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyzka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (SEL) Herbatka czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Satatka zielona 20 g Satatka jarzynowa z olejem () 80 g (SEL)	Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zzw: 80% tł 15 g Szyzka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Satatka zielona 20 g Satatka jarzynowa z olejem () 80 g (SEL)	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyzka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyzka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Satatka jarzynowa z olejem () 80 g (SEL)	Chleb pszenno-żytni 116 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyzka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Satatka jarzynowa z olejem () 80 g (SEL)	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kleik ryżowo-marchwiowy 200 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
Wartość energetyczna: 2524,58 kcal; Białko ogółem: 103,48 g; Tłuszcz: 86,67 g; Kw. tł. nasy.: 17,33 g; Węglowodany ogółem: 342,47 g; W tym cukry: 32,80 g; Błonnik pok.: 35,10 g; Sól: 9,63 g.	Wartość energetyczna: 1599,68 kcal; Białko ogółem: 64,19 g; Tłuszcz: 60,75 g; Kw. tł. nasy.: 14,13 g; Węglowodany ogółem: 204,86 g; W tym cukry: 54,49 g; Błonnik pok.: 14,29 g; Sól: 4,58 g.	Wartość energetyczna: 2085,16 kcal; Białko ogółem: 86,31 g; Tłuszcz: 71,03 g; Kw. tł. nasy.: 21,02 g; Węglowodany ogółem: 284,66 g; W tym cukry: 34,37 g; Błonnik pok.: 23,89 g; Sól: 5,61 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: 2550,15 kcal; Białko ogółem: 90,79 g; Tłuszcz: 76,50 g; Kw. tł. nasy.: 20,19 g; Węglowodany ogółem: 378,28 g; W tym cukry: 60,57 g; Błonnik pok.: 30,45 g; Sól: 8,77 g.	Wartość energetyczna: 2121,56 kcal; Białko ogółem: 69,62 g; Tłuszcz: 84,45 g; Kw. tł. nasy.: 13,66 g; Węglowodany ogółem: 275,69 g; W tym cukry: 27,33 g; Błonnik pok.: 19,07 g; Sól: 5,63 g.	Wartość energetyczna: 2629,40 kcal; Białko ogółem: 106,23 g; Tłuszcz: 84,79 g; Kw. tł. nasy.: 18,48 g; Węglowodany ogółem: 372,91 g; W tym cukry: 93,01 g; Błonnik pok.: 28,48 g; Sól: 8,84 g.	Wartość energetyczna: 2583,92 kcal; Białko ogółem: 98,67 g; Tłuszcz: 80,45 g; Kw. tł. nasy.: 17,83 g; Węglowodany ogółem: 378,81 g; W tym cukry: 92,73 g; Błonnik pok.: 28,48 g; Sól: 8,64 g.	Wartość energetyczna: 2728,07 kcal; Białko ogółem: 119,27 g; Tłuszcz: 91,39 g; Kw. tł. nasy.: 22,32 g; Węglowodany ogółem: 368,08 g; W tym cukry: 71,11 g; Błonnik pok.: 25,88 g; Sól: 9,20 g.	Wartość energetyczna: 2682,59 kcal; Białko ogółem: 111,71 g; Tłuszcz: 87,05 g; Kw. tł. nasy.: 21,67 g; Węglowodany ogółem: 373,98 g; W tym cukry: 70,83 g; Błonnik pok.: 25,88 g; Sól: 9,01 g.

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,

SKO - Skorupiak i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktosą,

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

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

FUB - Żubn 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 JEĆZ - 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 - 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,

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

Lp	Nazwa dania/asortymentu	Składniki
	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% il. nv(MLE,)	Twaróg chudy (MLE,), Śmietanka (MLE,), E202, Chlorek wapnia
3	Kasza manna nv(GLU PSZ,)	
4	Cukier	
5	Masło 82% il. 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% il. 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. 3skł paski/marchew, pietruszka, seler(SEL,)	Marchew, Pietruszka korzeń, Seler (SEL,)
3	Udziec z kurczaka b/k b/s	
4	Makaron z pszenicy zwyczajnej z kurkumą nv(GLU PSZ,)	Mąka pszenna (GLU PSZ,), Woda, Kurkuma
5	Olej rzepakowy nv	
6	Jaja M nv(JAJ,)	
4	Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL,)	
1	Woda	
2	Ziemniaki	
3	Marchew	
4	Udziec z kurczaka b/k b/s	
5	Seler(SEL,)	
6	Masło 82% il. 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 2024-06-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- I Podstawowa zestaw 1	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do żywienia przez sondę	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz .soku żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz .soku żołąd. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I		
<p>Płatki pszenne na mleku PSZ, MLE) 400 ml (GLU) Chleb razowy PSZ 116 g (GLU) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ryżem (GLU) 400 ml (PSZ, MLE, SEL) Kłosy pieczone w ziołach B 120 g (RYB, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (ORZ) 180 g Warzywa po grecku (GLU) 100 g Surówka z kapusty czerwonnej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU) Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku PSZ, MLE) 400 ml (GLU) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Dynia duszona z olejem* 80 g (GLU)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ryżem (GLU) 400 ml (PSZ, MLE, SEL) Kłosy pieczone w ziołach B 120 g (RYB, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (ORZ) 180 g Cukinia pieczona z olejem (GLU) 100 g Warzywa po grecku (GLU) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Dynia duszona z olejem* 80 g (GLU)</p>	<p>Kanapka z twarogiem i sałata (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU) Pszenka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (GLU) 400 ml (PSZ, MLE, SEL) Kłosy pieczone w ziołach B 120 g (RYB, MLE) Pulpet rybny (kłos) 100 g (GLU) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (ORZ) 180 g Cukinia pieczona z olejem (GLU) 100 g Warzywa po grecku (GLU) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Krupnik jęczmienny (MLE) 400 ml (SEL, GLU) Kłosy pieczone w ziołach B 120 g (RYB, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (ORZ) 180 g Cukinia pieczona z olejem (GLU) 100 g Warzywa po grecku (GLU) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ryżem (GLU) 400 ml (PSZ, MLE, SEL) Kłosy pieczone w ziołach B 120 g (RYB, MLE) Pulpet rybny (kłos) 100 g (GLU) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (ORZ) 180 g Cukinia pieczona z olejem (GLU) 100 g Warzywa po grecku (GLU) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny (MLE) 400 ml (SEL, GLU) Kłosy pieczone w ziołach B 120 g (RYB, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane (ORZ) 180 g Cukinia pieczona z olejem (GLU) 100 g Warzywa po grecku (GLU) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
2024-06-28 piątek											

Jadłospisy w dniu 2024-06-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do żywienia przez sondę	OM- IV ławo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV ławo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żóład. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żóład. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I												
2024-06-28 piątek																					
Kolacja																					
PD																					
Chleb mieszany pszenno-żytni PSZ, GLU ZYT Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)		Sonda mięsna! 5 400 g (JAJ, SEL)		Bułka pszenna długa krojona GLU PSZ Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)		Bułka pszenna długa krojona GLU PSZ Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokół z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)		Bułka pszenna długa krojona GLU PSZ Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)		Bułka pszenna długa krojona GLU PSZ Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona z olejem 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)		Bułka pszenna długa krojona GLU PSZ Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona z olejem 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)		Bułka pszenna długa krojona GLU PSZ Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokół z olejem* 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)		Bułka pszenna długa krojona GLU PSZ Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)		Bułka pszenna długa krojona GLU PSZ Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona z olejem* 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)		Kanaпка z twarogiem i sałata (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	
PN																					
Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt																					
Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt																					
Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL)																					
Wartość energetyczna: 2173,17 kcal; Białko ogółem: 110,55 g; Tłuszcz: 54,03 g; Kw. tł. nasy.: 19,79 g; Węglowodany ogółem: 324,05 g; W tym cukry: 86,23 g; Błonnik pok.: 31,86 g; Sól: 7,28 g.		Wartość energetyczna: 2208,08 kcal; Białko ogółem: 106,14 g; Tłuszcz: 60,35 g; Kw. tł. nasy.: 17,24 g; Węglowodany ogółem: 322,42 g; W tym cukry: 87,00 g; Błonnik pok.: 31,08 g; Sól: 7,54 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: 2135,80 kcal; Białko ogółem: 114,00 g; Tłuszcz: 56,06 g; Kw. tł. nasy.: 20,26 g; Węglowodany ogółem: 302,69 g; W tym cukry: 93,47 g; Błonnik pok.: 27,06 g; Sól: 6,15 g.		Wartość energetyczna: 2170,71 kcal; Białko ogółem: 109,59 g; Tłuszcz: 62,38 g; Kw. tł. nasy.: 17,71 g; Węglowodany ogółem: 301,06 g; W tym cukry: 94,24 g; Błonnik pok.: 26,28 g; Sól: 6,41 g.		Wartość energetyczna: 2235,29 kcal; Białko ogółem: 116,60 g; Tłuszcz: 61,73 g; Kw. tł. nasy.: 20,66 g; Węglowodany ogółem: 313,69 g; W tym cukry: 79,61 g; Błonnik pok.: 30,90 g; Sól: 6,60 g.		Wartość energetyczna: 2234,82 kcal; Białko ogółem: 106,67 g; Tłuszcz: 61,29 g; Kw. tł. nasy.: 18,24 g; Węglowodany ogółem: 324,08 g; W tym cukry: 80,23 g; Błonnik pok.: 30,17 g; Sól: 6,78 g.		Wartość energetyczna: 2216,91 kcal; Białko ogółem: 112,95 g; Tłuszcz: 69,65 g; Kw. tł. nasy.: 21,20 g; Węglowodany ogółem: 294,00 g; W tym cukry: 83,45 g; Błonnik pok.: 29,05 g; Sól: 6,28 g.		Wartość energetyczna: 2212,62 kcal; Białko ogółem: 101,94 g; Tłuszcz: 69,05 g; Kw. tł. nasy.: 18,77 g; Węglowodany ogółem: 305,00 g; W tym cukry: 84,10 g; Błonnik pok.: 28,54 g; Sól: 6,47 g.		Wartość energetyczna: 2144,13 kcal; Białko ogółem: 117,63 g; Tłuszcz: 45,88 g; Kw. tł. nasy.: 15,08 g; Węglowodany ogółem: 326,18 g; W tym cukry: 88,13 g; Błonnik pok.: 26,52 g; Sól: 6,82 g.			

Jadłospisy w dniu 2024-06-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- VII: 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 Uboogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna				
<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU</u>) PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU</u>) Serrek homo- naturalny 80 g Dżem 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Siatka zielona 20 g Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU</u>) PSZ)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU</u>) PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u>) PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serrek homo- naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Siatka zielona 20 g Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU</u>) PSZ)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU</u>) PSZ, MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU</u>) PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serrek homo- naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Siatka zielona 20 g Ogórek świeży 80 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>) ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (<u>GLU</u>) PSZ, GLU) Serrek homo- naturalny 50 g Dżem 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Siatka zielona 20 g Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU</u>) PSZ)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU</u>) PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU</u>) Serrek homo- naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Siatka zielona 20 g Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU</u>) PSZ)</p>	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU</u>) PSZ, SEL) Chleb bezzłutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Dżem 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Siatka zielona 20 g Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU</u>) PSZ)</p>	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU</u>) PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLU</u>) PSZ, GLU) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Dżem 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Siatka zielona 20 g Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU</u>) PSZ)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ryżem 400 ml (<u>GLU</u>) PSZ, MLE, SEL) Pulpet rybny (łosos) 100 g (<u>GLU</u>) PSZ, JAJ, RYB) Ziemiaki młode z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU</u>) PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GLU</u>) JECZ, SEL) Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (<u>RYB</u>, <u>MLE</u>) Ziemiaki młode z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU</u>) PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ryżem 400 ml (<u>GLU</u>) PSZ, MLE, SEL) Łosoś z pesto bazyliowym i pomidorami 120 g (<u>RYB</u>, <u>MLE</u>, <u>ORZ</u>) Ziemiaki młode z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU</u>) PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GLU</u>) JECZ, SEL) Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (<u>RYB</u>, <u>MLE</u>) Ziemiaki młode z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU</u>) PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ryżem 400 ml (<u>GLU</u>) PSZ, MLE, SEL) Łosoś z pesto bazyliowym i pomidorami 120 g (<u>RYB</u>, <u>MLE</u>, <u>ORZ</u>) Ziemiaki młode z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU</u>) PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ryżem 400 ml (<u>GLU</u>) PSZ, MLE, SEL) Knedle ziemniaczane z jabłkiem 300 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny (bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>, <u>GLU</u>) JECZ) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Ziemiaki młode z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU</u>) PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU</u>, <u>OW</u>)</p>													
<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>													

2024-06-28 piątek

Wydruk z MAPI Jadłospis 2.24.1.17
 Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_wierszach_fr3

Wydrukował: Młujal, Data i godzina wysłania 0000601008

WSPRZOD CATERING Sp. z o.o.
 ul. Traktorowa 136b/305, 05-108-3290,
 NIP: 677298389, REGON: 142419942
 KRS: 0000601008, 05624063637401240

Jadłospisy w dniu 2024-06-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX łatwo strawna zestaw I	OM- IX łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna
<p>PD</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Brokuł 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 mieszaný pszenno-żytni PSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</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 mieszaný pszenno-żytni PSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</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 razowy pszenno-żytni PSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g</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 mieszaný pszenno-żytni PSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g</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 mieszaný pszenno-żytni PSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g</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>Bułka pszenna długa krojona PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g</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 bezglutenowy 116 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Makaron na wwarze jarzynowym 400 ml (SEU, GLU, PSZ, JAJ)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 116 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Makaron na wwarze jarzynowym 400 ml (SEU, GLU, PSZ, JAJ)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 116 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Makaron na wwarze jarzynowym 400 ml (SEU, GLU, PSZ, JAJ)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
<p>PZ</p> <p>Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, twaróg 25g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, MLE)</p>	<p>Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z twarogiem i ogorkiem kiszonym (chleb razowy 76g, margaryna 5g, twaróg 30g, ogórek kiszony) 1 szt (GLU, PSZ, MLE, GLU, ZYT)</p>	<p>Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, twaróg 25g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE)</p>	<p>Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, twaróg 25g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE)</p>	<p>Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOL)</p>
<p>Wartość energetyczna: 2137,68 kcal; Białko ogółem: 106,43 g; Tłuszcz: 45,25 g; Kw. tł. nasy.: 12,64 g; Węglowodany ogółem: 336,80 g; W tym cukry: 88,64 g; Błonnik pok.: 25,82 g; Sól: 7,02 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2117,80 kcal; Białko ogółem: 105,88 g; Tłuszcz: 53,27 g; Kw. tł. nasy.: 18,64 g; Węglowodany ogółem: 313,78 g; W tym cukry: 85,35 g; Błonnik pok.: 30,66 g; Sól: 7,54 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2152,71 kcal; Białko ogółem: 101,47 g; Tłuszcz: 59,59 g; Kw. tł. nasy.: 16,09 g; Węglowodany ogółem: 312,15 g; W tym cukry: 86,12 g; Błonnik pok.: 29,88 g; Sól: 7,80 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2347,89 kcal; Białko ogółem: 127,66 g; Tłuszcz: 63,79 g; Kw. tł. nasy.: 23,95 g; Węglowodany ogółem: 330,51 g; W tym cukry: 85,60 g; Błonnik pok.: 29,61 g; Sól: 7,58 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2383,60 kcal; Białko ogółem: 123,29 g; Tłuszcz: 70,41 g; Kw. tł. nasy.: 21,47 g; Węglowodany ogółem: 327,90 g; W tym cukry: 86,49 g; Błonnik pok.: 30,09 g; Sól: 7,85 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1447,24 kcal; Białko ogółem: 80,26 g; Tłuszcz: 27,22 g; Kw. tł. nasy.: 8,43 g; Węglowodany ogółem: 227,28 g; W tym cukry: 60,07 g; Błonnik pok.: 24,64 g; Sól: 5,16 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2438,02 kcal; Białko ogółem: 125,44 g; Tłuszcz: 69,87 g; Kw. tł. nasy.: 24,62 g; Węglowodany ogółem: 337,86 g; W tym cukry: 95,29 g; Błonnik pok.: 25,62 g; Sól: 7,51 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2472,93 kcal; Białko ogółem: 121,03 g; Tłuszcz: 76,19 g; Kw. tł. nasy.: 22,07 g; Węglowodany ogółem: 336,23 g; W tym cukry: 96,06 g; Błonnik pok.: 24,84 g; Sól: 7,77 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2249,43 kcal; Białko ogółem: 48,67 g; Tłuszcz: 56,63 g; Kw. tł. nasy.: 15,28 g; Węglowodany ogółem: 394,08 g; W tym cukry: 78,82 g; Błonnik pok.: 30,02 g; Sól: 3,20 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2150,45 kcal; Białko ogółem: 90,70 g; Tłuszcz: 56,97 g; Kw. tł. nasy.: 12,64 g; Węglowodany ogółem: 332,22 g; W tym cukry: 49,52 g; Błonnik pok.: 31,20 g; Sól: 10,27 g.</p>

2024-06-28 piątek

Jadłospisy w dniu 2024-06-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-06-28 piątek									
OM- Z ogr. jatwo przyswajalnych węglowo, bezmleczna	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata/ Przeciera	OM- Biegunkowa	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Platki żytnie na wywarze jęczmieniowym 400 ml (<u>SEL, GLU</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g (<u>MLE</u>) Szyzka Konsermowa drobiowa z dodatkiem surkowców wieprzowych z kawałków mięsa w osłonie niepaladnej 60 g (<u>SOJ</u>) Arbuź 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Platki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Buka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Serrek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Arbuź 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Dymna duszona z olejem* 80 g (<u>GLU</u>) (<u>PSZ</u>)	Platki pszenne na mleku 450 ml (<u>GLU</u>) Buka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serrek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Mus z jabłek () b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dymna duszona z olejem* 80 g (<u>GLU</u>) (<u>PSZ</u>)	Kleik z kaszy manny na wodzie 200 ml (<u>GLU</u>) Buka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</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 Dymna duszona z olejem* 80 g (<u>GLU</u>) (<u>PSZ</u>)	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serrek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Arbuź 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jęczmieniowym 400 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyzka Konsermowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonej kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Dżem 20 g Arbuź 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g Dymna duszona z olejem* 80 g (<u>GLU</u>) (<u>PSZ</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt. (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serrek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Arbuź 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g Dymna duszona z olejem* 80 g (<u>GLU</u>) (<u>PSZ</u>)	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serrek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Arbuź 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g Dymna duszona z olejem* 80 g (<u>GLU</u>) (<u>PSZ</u>)		
II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt. (<u>MLE</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt.			Biszkopty 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt. (<u>MLE</u>)	
Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL, GLU</u>) (<u>JECZ</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zupa wioseenna z cukinią i ryżem () 200 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Pulpet rybny (łosoś) 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 90 g Warzywa po grecku b/c 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem () 50 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Pulpet rybny (łosoś) 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Warzywa po grecku b/c 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Marchwianka () 200 ml Filet z kurczaka gotowany 50 g Ryz na sytko 180 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Knedle ziemniaczane z jabłkiem () 300 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zupa wioseenna z cukinią i ryżem (bez mleka) (bez glutenu) () 400 ml (<u>SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Warzywa po grecku b/c 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Warzywa po grecku b/c 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zupa wioseenna z cukinią i ryżem () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Łosoś z pesto bazyliowym i pomidorami 120 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Warzywa po grecku b/c 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Warzywa po grecku b/c 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zupa wioseenna z cukinią i ryżem () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Łosoś z pesto bazyliowym i pomidorami 120 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Warzywa po grecku b/c 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
Obiad									

Jadłospisy w dniu 2024-06-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PD	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkował/ Przecierana	OM- Biegunkowa	OM- Vegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Pokoźnicza Zestaw I	OM- Pokoźnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II	
PD	OM- Z ogr. jatkwo przyswajalnych węglowo-bezmieczna	Banan 1/2 szt. 1 Por	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Banan 1szt. 1 szt			
	Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynekowa debowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g Szynekowa debowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 20 g	Bukka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g Szynekowa debowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł z olejem* 100 g Makarona na wymarże jarzynowym 450 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)	Bukka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł) 15 g Filet z kurczaka gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Pomidor 80 g Szynekowa debowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł) 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa debowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)			
	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOL</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 1 szt	Kiełk ryżowo-marchwiowy 200 ml			Sok wielowarzynny pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2113,09 kcal; Białko ogółem: 96,12 g; Tłuszcz: 56,42 g; Kw. tł. nasy.: 13,55 g; Węglowodany ogółem: 321,72 g; W tym cukry: 48,18 g; Błonnik pok.: 32,25 g; Soli: 10,20 g.	Wartość energetyczna: 1232,84 kcal; Białko ogółem: 52,44 g; Tłuszcz: 31,23 g; Kw. tł. nasy.: 9,52 g; Węglowodany ogółem: 189,05 g; W tym cukry: 71,89 g; Błonnik pok.: 17,84 g; Soli: 2,58 g.	Wartość energetyczna: 1554,56 kcal; Białko ogółem: 75,12 g; Tłuszcz: 32,62 g; Kw. tł. nasy.: 7,65 g; Węglowodany ogółem: 250,12 g; W tym cukry: 76,28 g; Błonnik pok.: 22,73 g; Soli: 2,41 g.	Wartość energetyczna: 2299,09 kcal; Białko ogółem: 80,61 g; Tłuszcz: 54,99 g; Kw. tł. nasy.: 19,54 g; Węglowodany ogółem: 384,71 g; W tym cukry: 94,17 g; Błonnik pok.: 34,56 g; Soli: 6,61 g.	Wartość energetyczna: 1887,89 kcal; Białko ogółem: 72,48 g; Tłuszcz: 56,34 g; Kw. tł. nasy.: 9,29 g; Węglowodany ogółem: 278,31 g; W tym cukry: 60,49 g; Błonnik pok.: 26,15 g; Soli: 5,37 g.	Wartość energetyczna: 2256,80 kcal; Białko ogółem: 105,83 g; Tłuszcz: 51,37 g; Kw. tł. nasy.: 16,74 g; Węglowodany ogółem: 361,09 g; W tym cukry: 121,83 g; Błonnik pok.: 31,63 g; Soli: 7,39 g.	Wartość energetyczna: 2291,71 kcal; Białko ogółem: 101,42 g; Tłuszcz: 57,69 g; Kw. tł. nasy.: 14,19 g; Węglowodany ogółem: 359,46 g; W tym cukry: 122,60 g; Błonnik pok.: 30,85 g; Soli: 7,65 g.	Wartość energetyczna: 2454,16 kcal; Białko ogółem: 117,37 g; Tłuszcz: 57,13 g; Kw. tł. nasy.: 20,73 g; Węglowodany ogółem: 380,06 g; W tym cukry: 131,21 g; Błonnik pok.: 34,72 g; Soli: 8,11 g.	Wartość energetyczna: 2489,07 kcal; Białko ogółem: 112,96 g; Tłuszcz: 63,45 g; Kw. tł. nasy.: 18,18 g; Węglowodany ogółem: 378,43 g; W tym cukry: 131,98 g; Błonnik pok.: 33,94 g; Soli: 8,37 g.	

2024-06-28 piątek

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowe, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ZUB - 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 JEŃZ - 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,
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,

