

Jadłospisy w dniu 2024-07-04 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do zywienia 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 zolad. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyđ. z soku zola. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tuszczu Zestaw I	
2024-07-04 czwartek										
Śniadanie										
Kasza manna na mleku <u>PSZ, MLE</u>) 400 ml (<u>GLU</u>) Chleb razowy pszemno-zytni (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) 116 g Margaryna roślina (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Szywnka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostionce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 80 g Salata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Sonda / płynna śn. 1 400 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślina (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Szywnka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostionce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>) Serek homo, o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślina (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Szywnka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostionce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>) Serek homo, o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślina (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Szywnka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostionce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>) Serek homo, o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślina (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Szywnka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostionce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>) Serek homo, o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślina (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Szywnka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostionce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>) Serek homo, o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Szywnka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostionce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL</u>) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Salata zielona 20 g Jabko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>)										
II ŚN										
		Sonda mleczna 2 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)								

Jadłospisy w dniu 2024-07-04 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do zwienia 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 żolad. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub.pobudz.wyd z.soku żola. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
<p>Wartość energetyczna: 2421,70 kcal; Białko ogółem: 111,38 g; Tłuszcz: 75,34 g; Kw. tł. nasy.: 20,36 g; Węglowodany ogółem: 334,03 g; W tym cukry: 69,45 g; Błonnik pok.: 25,06 g; Soli: 10,59 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2438,24 kcal; Białko ogółem: 106,97 g; Tłuszcz: 75,02 g; Kw. tł. nasy.: 21,68 g; Węglowodany ogółem: 343,99 g; W tym cukry: 75,99 g; Błonnik pok.: 26,93 g; Soli: 10,78 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: 2250,99 kcal; Białko ogółem: 113,51 g; Tłuszcz: 66,58 g; Kw. tł. nasy.: 18,84 g; Węglowodany ogółem: 310,48 g; W tym cukry: 70,29 g; Błonnik pok.: 23,95 g; Soli: 8,48 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2289,36 kcal; Białko ogółem: 108,88 g; Tłuszcz: 66,13 g; Kw. tł. nasy.: 20,15 g; Węglowodany ogółem: 324,61 g; W tym cukry: 74,21 g; Błonnik pok.: 22,18 g; Soli: 8,92 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2277,91 kcal; Białko ogółem: 114,05 g; Tłuszcz: 72,10 g; Kw. tł. nasy.: 19,35 g; Węglowodany ogółem: 302,65 g; W tym cukry: 59,47 g; Błonnik pok.: 24,68 g; Soli: 8,55 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2316,28 kcal; Białko ogółem: 109,42 g; Tłuszcz: 71,65 g; Kw. tł. nasy.: 20,66 g; Węglowodany ogółem: 316,78 g; W tym cukry: 63,39 g; Błonnik pok.: 22,91 g; Soli: 8,99 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2277,91 kcal; Białko ogółem: 114,05 g; Tłuszcz: 72,10 g; Kw. tł. nasy.: 19,35 g; Węglowodany ogółem: 302,65 g; W tym cukry: 59,47 g; Błonnik pok.: 24,68 g; Soli: 8,55 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2316,28 kcal; Białko ogółem: 109,42 g; Tłuszcz: 71,65 g; Kw. tł. nasy.: 20,66 g; Węglowodany ogółem: 316,78 g; W tym cukry: 63,39 g; Błonnik pok.: 22,91 g; Soli: 8,99 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2301,66 kcal; Białko ogółem: 116,66 g; Tłuszcz: 62,39 g; Kw. tł. nasy.: 16,10 g; Węglowodany ogółem: 328,33 g; W tym cukry: 60,70 g; Błonnik pok.: 27,49 g; Soli: 7,57 g.</p>

Jadłospisy w dniu 2024-07-04 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 Ubogoenerygetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa tłustostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa tłustostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna
Barszcz czerwony z ziemniakami () 40C ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 40C ml (MLE, SEL.) Bitka schabowa 90 g (GLU,PSZ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 40C ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Salata zielona z jogurtem 100 g (MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 40C ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 90 g (GLU,PSZ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ) Kasza bułgur 150 g (GLU,PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Salata zielona z jogurtem 100 g (MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 40C ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ) Kasza bułgur 150 g (GLU,PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Salata zielona z jogurtem 100 g (MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU,PSZ, SEL.) Bitka schabowa 90 g (GLU,PSZ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 40C ml (MLE, SEL.) Bitka schabowa 90 g (GLU,PSZ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 40C ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Zapiełkanka ziemniaczana- dieta () 300 g (SEL.) Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Bitka schabowa 90 g (GLU,PSZ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU,PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
Obiad									
gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Salata zielona z jogurtem 100 g (MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Salata zielona z jogurtem 100 g (MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
PD									
Bułka pszenna duża krojona 90 g (GLU,PSZ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 50 g Szpiniak gotowany z olejem* 80 g (GLU,PSZ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU,PSZ, GLU, ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 50 g Szpiniak gotowany z olejem* 80 g (GLU,PSZ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU,PSZ, GLU, ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Hummus 50 g (SEL.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)	Chleb razowy pszenno-żytni (GLU,PSZ, GLU, ZYT) 76 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Hummus 50 g (SEL.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU,PSZ, GLU, ZYT) 66 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU,PSZ, GLU, ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU,PSZ, GLU, ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU,PSZ, GLU, ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 100 g Pomidor 80 g Salata 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) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU,PSZ, SEL.) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 98 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w.osł.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
Kolacja									
Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ)
PN									

2024-07-04 czwartek

NAPRZOD CATERING Sp. z o.o.

ul. Trajektorowa 12 lok. 301, 91-204 Skarżyska 5 z 10
NIP: 6772398587 REGON: 363712430

Jadłospisy w dniu 2024-07-04 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>Wartość energetyczna: 2288,48 kcal; Białko ogółem: 109,61 g; Tłuszcz: 59,56 g; Kw. tł. nasy.: 17,23 g; Węglowodany ogółem: 336,57 g; W tym cukry: 63,96 g; Błonnik pok.: 24,06 g; Sól: 7,87 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2247,99 kcal; Białko ogółem: 106,60 g; Tłuszcz: 63,80 g; Kw. tł. nasy.: 19,00 g; Węglowodany ogółem: 323,82 g; W tym cukry: 68,47 g; Błonnik pok.: 27,55 g; Sól: 9,96 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2286,36 kcal; Białko ogółem: 101,96 g; Tłuszcz: 63,35 g; Kw. tł. nasy.: 20,31 g; Węglowodany ogółem: 337,95 g; W tym cukry: 72,38 g; Błonnik pok.: 25,78 g; Sól: 10,40 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2610,15 kcal; Białko ogółem: 126,92 g; Tłuszcz: 87,66 g; Kw. tł. nasy.: 25,42 g; Węglowodany ogółem: 335,38 g; W tym cukry: 75,23 g; Błonnik pok.: 25,58 g; Sól: 9,06 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2626,69 kcal; Białko ogółem: 122,51 g; Tłuszcz: 87,34 g; Kw. tł. nasy.: 26,74 g; Węglowodany ogółem: 345,34 g; W tym cukry: 82,77 g; Błonnik pok.: 27,44 g; Sól: 9,25 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1675,64 kcal; Białko ogółem: 86,28 g; Tłuszcz: 38,19 g; Kw. tł. nasy.: 9,07 g; Węglowodany ogółem: 256,45 g; W tym cukry: 55,33 g; Błonnik pok.: 23,11 g; Sól: 8,88 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2638,73 kcal; Białko ogółem: 127,94 g; Tłuszcz: 80,51 g; Kw. tł. nasy.: 24,52 g; Węglowodany ogółem: 362,49 g; W tym cukry: 76,38 g; Błonnik pok.: 28,85 g; Sól: 11,53 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2955,05 kcal; Białko ogółem: 137,22 g; Tłuszcz: 87,13 g; Kw. tł. nasy.: 29,86 g; Węglowodany ogółem: 416,48 g; W tym cukry: 96,65 g; Błonnik pok.: 27,86 g; Sól: 12,34 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2288,26 kcal; Białko ogółem: 53,49 g; Tłuszcz: 60,57 g; Kw. tł. nasy.: 14,04 g; Węglowodany ogółem: 395,45 g; W tym cukry: 82,32 g; Błonnik pok.: 33,95 g; Sól: 5,65 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2099,55 kcal; Białko ogółem: 87,24 g; Tłuszcz: 64,66 g; Kw. tł. nasy.: 15,23 g; Węglowodany ogółem: 305,28 g; W tym cukry: 38,93 g; Błonnik pok.: 30,02 g; Sól: 9,70 g;</p>

2024-07-04 czwartek

Jadłospisy w dniu 2024-07-04 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

Om- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowo: bezmleczn a	Om- Dzieci 1-3 lat	Om- Pawkowata/ 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 jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU</u>) <u>ZYT</u>) 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 Szyzka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Stupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bukta pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Serrek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Arbuz 100 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 450 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bukta pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szyzka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Serrek homo.o smaku naturalnym z ziolami 50 g (<u>MLE</u>) Stupki z marchewki gotowanej 100 g Mius z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kleik z kaszy manny na wodzie 200 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Bukta pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 60 g Marchew gotowana z olejem 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serrek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE</u>) Stupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryz na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Szyzka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyzka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Serrek homo.o smaku naturalnym z ziolami 50 g (<u>MLE</u>) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyzka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Serrek homo.o smaku naturalnym z ziolami 50 g (<u>MLE</u>) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyzka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Serrek homo.o smaku naturalnym z ziolami 50 g (<u>MLE</u>) Stupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
Śniadanie									
2024-07-04 czwartek									
NS II									
Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabko pieczone 1szt. 1 szt							

Jadłospisy w dniu 2024-07-04 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowo-bezmięczna	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pawkowata/ Przecierana	OM- Biegunkowa	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Północnica Zestaw I	OM- Północnica Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
<p>Wartość energetyczna: 2506,68 kcal; Białko ogółem: 102,63 g; Tłuszcz: 82,77 g; Kw. tł. nasy.: 16,99 g; Węglowodany ogółem: 344,22 g; W tym cukry: 38,15 g; Błonnik pok.: 26,30 g; Sól: 11,17 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1236,38 kcal; Białko ogółem: 54,06 g; Tłuszcz: 32,71 g; Kw. tł. nasy.: 8,55 g; Węglowodany ogółem: 187,38 g; W tym cukry: 53,60 g; Błonnik pok.: 13,67 g; Sól: 5,40 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2176,71 kcal; Białko ogółem: 92,58 g; Tłuszcz: 70,00 g; Kw. tł. nasy.: 20,15 g; Węglowodany ogółem: 306,52 g; W tym cukry: 37,50 g; Błonnik pok.: 30,61 g; Sól: 8,48 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: 2641,54 kcal; Białko ogółem: 96,24 g; Tłuszcz: 92,00 g; Kw. tł. nasy.: 28,91 g; Węglowodany ogółem: 365,67 g; W tym cukry: 71,47 g; Błonnik pok.: 24,83 g; Sól: 8,76 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2069,04 kcal; Białko ogółem: 70,64 g; Tłuszcz: 70,86 g; Kw. tł. nasy.: 14,14 g; Węglowodany ogółem: 291,24 g; W tym cukry: 41,69 g; Błonnik pok.: 17,73 g; Sól: 5,42 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2568,19 kcal; Białko ogółem: 114,92 g; Tłuszcz: 67,66 g; Kw. tł. nasy.: 19,30 g; Węglowodany ogółem: 389,13 g; W tym cukry: 106,87 g; Błonnik pok.: 31,61 g; Sól: 10,44 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2606,36 kcal; Białko ogółem: 110,28 g; Tłuszcz: 67,21 g; Kw. tł. nasy.: 20,61 g; Węglowodany ogółem: 403,26 g; W tym cukry: 110,78 g; Błonnik pok.: 29,84 g; Sól: 10,88 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2436,05 kcal; Białko ogółem: 104,66 g; Tłuszcz: 63,89 g; Kw. tł. nasy.: 17,49 g; Węglowodany ogółem: 374,57 g; W tym cukry: 106,86 g; Błonnik pok.: 31,23 g; Sól: 10,38 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2474,41 kcal; Białko ogółem: 100,02 g; Tłuszcz: 63,44 g; Kw. tł. nasy.: 18,79 g; Węglowodany ogółem: 388,70 g; W tym cukry: 110,77 g; Błonnik pok.: 29,46 g; Sól: 10,82 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,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
FUB - Fubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników 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 Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki

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. 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% 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 2024-07-05 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
Makaron na mleku (MLE) 400 ml (GLU PSZ) Chleb razowy pszemto-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g Papyka swieża 80 g	Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU PSZ, MLE)	Makaron na mleku (MLE) 400 ml (GLU PSZ) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron na mleku (MLE) 400 ml (GLU PSZ) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Makaron na mleku (MLE) 400 ml (GLU PSZ) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1 szt. 1 szt. Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Makaron na mleku (MLE) 400 ml (GLU PSZ) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1 szt. 1 szt. Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Makaron na mleku (MLE) 400 ml (GLU PSZ) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1 szt. 1 szt. Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Makaron na mleku (MLE) 400 ml (GLU PSZ) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1 szt. 1 szt. Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Makaron na mleku (MLE) 400 ml (GLU PSZ) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1 szt. 1 szt. Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Makaron na mleku (MLE) 400 ml (GLU PSZ) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 90 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Banan 1 szt. 1 szt. Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)									
II ŚN									
Szpinakowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU PSZ, JAU, MLE)	Szpinakowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem () 180 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
Obiad									

2024-07-05 piątek

Śniadanie

II ŚN

Obiad

Jadłospisy w dniu 2024-07-05 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-05 piątek									
PN	Kolacja				PD				
<p>Wartość energetyczna: 2311,98 kcal; Białko ogółem: 108,55 g; Tłuszcz: 60,94 g; Kw. tł. nasy.: 19,64 g; Węglowodany ogółem: 348,09 g; W tym cukry: 114,19 g; Błonnik pok.: 34,70 g; Sól: 7,12 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2282,08 kcal; Białko ogółem: 111,30 g; Tłuszcz: 56,05 g; Kw. tł. nasy.: 19,32 g; Węglowodany ogółem: 348,93 g; W tym cukry: 114,69 g; Błonnik pok.: 34,94 g; Sól: 7,16 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: 2201,09 kcal; Białko ogółem: 109,71 g; Tłuszcz: 57,10 g; Kw. tł. nasy.: 19,37 g; Węglowodany ogółem: 325,43 g; W tym cukry: 121,62 g; Błonnik pok.: 30,04 g; Sól: 5,35 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2171,19 kcal; Białko ogółem: 112,46 g; Tłuszcz: 52,21 g; Kw. tł. nasy.: 19,05 g; Węglowodany ogółem: 326,27 g; W tym cukry: 122,12 g; Błonnik pok.: 30,28 g; Sól: 5,39 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2206,29 kcal; Białko ogółem: 109,61 g; Tłuszcz: 60,72 g; Kw. tł. nasy.: 18,20 g; Węglowodany ogółem: 317,65 g; W tym cukry: 112,55 g; Błonnik pok.: 28,59 g; Sól: 5,39 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2176,39 kcal; Białko ogółem: 112,36 g; Tłuszcz: 55,83 g; Kw. tł. nasy.: 17,88 g; Węglowodany ogółem: 318,69 g; W tym cukry: 113,05 g; Błonnik pok.: 28,83 g; Sól: 5,43 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2206,29 kcal; Białko ogółem: 109,61 g; Tłuszcz: 60,72 g; Kw. tł. nasy.: 18,20 g; Węglowodany ogółem: 317,65 g; W tym cukry: 112,55 g; Błonnik pok.: 28,59 g; Sól: 5,39 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2176,39 kcal; Białko ogółem: 112,36 g; Tłuszcz: 55,83 g; Kw. tł. nasy.: 17,88 g; Węglowodany ogółem: 318,69 g; W tym cukry: 113,05 g; Błonnik pok.: 28,83 g; Sól: 5,43 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2189,75 kcal; Białko ogółem: 110,92 g; Tłuszcz: 49,88 g; Kw. tł. nasy.: 15,02 g; Węglowodany ogółem: 334,40 g; W tym cukry: 106,70 g; Błonnik pok.: 24,97 g; Sól: 6,10 g.</p>
<p>Slupki z warzyw () 100 g</p>	<p>Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL)</p>				<p>Sonda ziemniaczana 4 400 g (JAJ, MLE, SEL)</p>				
<p>Slupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Kawa pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyzka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU, PSZ) Salata zielona 20 g (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p>				<p>Bukka pszenna długa krojona 90 g (GLU, PSZ) Szyzka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU, PSZ) Salata zielona 20 g</p>				
<p>Slupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Kanaпка z szynką i pomidorem (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU, PSZ, SOL)</p>				<p>Kawa pszenna długa krojona 90 g (GLU, PSZ) Szyzka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU, PSZ) Salata zielona 20 g</p>				

Jadłospisy w dniu 2024-07-05 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
Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bucca pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 80 g (<u>SEL</u>)	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Banan 1 szt. 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Papryka świeża 80 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bucca pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bucca pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% t.) 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Banan 1 szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomidor 80 g	Makaron na mleku 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% t. 15 g Szykowna dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Dżem 30 g Banan 1 szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomidor 80 g	
Śniadanie									
II SN									
Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem brażowym 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surowka z kapusty młodej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem brażowym 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surowka z kapusty młodej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem (bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml

2024-07-05 piątek

Jadłospisy w dniu 2024-07-05 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 Beźmielczna
2024-07-05 piątek									
PN									
<p>Wartość energetyczna: 2159,85 kcal; Białko ogółem: 113,67 g; Tłuszcz: 44,99 g; Kw. tł. nasy.: 14,70 g; Węglowodany ogółem: 335,24 g; W tym cukry: 107,20 g; Błonnik pok.: 25,21 g; Sól: 6,14 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2183,09 kcal; Białko ogółem: 102,49 g; Tłuszcz: 55,06 g; Kw. tł. nasy.: 18,22 g; Węglowodany ogółem: 333,52 g; W tym cukry: 111,55 g; Błonnik pok.: 33,19 g; Sól: 6,80 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2153,19 kcal; Białko ogółem: 105,24 g; Tłuszcz: 50,17 g; Kw. tł. nasy.: 17,90 g; Węglowodany ogółem: 334,36 g; W tym cukry: 112,05 g; Błonnik pok.: 33,43 g; Sól: 6,84 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2412,39 kcal; Białko ogółem: 122,83 g; Tłuszcz: 78,03 g; Kw. tł. nasy.: 22,90 g; Węglowodany ogółem: 317,68 g; W tym cukry: 81,73 g; Błonnik pok.: 36,13 g; Sól: 8,05 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2382,49 kcal; Białko ogółem: 125,58 g; Tłuszcz: 73,14 g; Kw. tł. nasy.: 22,58 g; Węglowodany ogółem: 318,52 g; W tym cukry: 82,23 g; Błonnik pok.: 36,37 g; Sól: 8,09 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1325,93 kcal; Białko ogółem: 61,04 g; Tłuszcz: 22,92 g; Kw. tł. nasy.: 6,39 g; Węglowodany ogółem: 231,62 g; W tym cukry: 84,93 g; Błonnik pok.: 28,94 g; Sól: 4,97 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2570,59 kcal; Białko ogółem: 131,77 g; Tłuszcz: 76,73 g; Kw. tł. nasy.: 24,74 g; Węglowodany ogółem: 349,45 g; W tym cukry: 110,06 g; Błonnik pok.: 26,12 g; Sól: 6,88 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2540,69 kcal; Białko ogółem: 134,52 g; Tłuszcz: 71,84 g; Kw. tł. nasy.: 24,42 g; Węglowodany ogółem: 350,29 g; W tym cukry: 110,56 g; Błonnik pok.: 26,36 g; Sól: 6,92 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2497,21 kcal; Białko ogółem: 52,10 g; Tłuszcz: 59,54 g; Kw. tł. nasy.: 14,78 g; Węglowodany ogółem: 444,49 g; W tym cukry: 106,03 g; Błonnik pok.: 26,89 g; Sól: 5,11 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2198,66 kcal; Białko ogółem: 85,74 g; Tłuszcz: 55,66 g; Kw. tł. nasy.: 12,71 g; Węglowodany ogółem: 351,86 g; W tym cukry: 77,85 g; Błonnik pok.: 30,60 g; Sól: 8,92 g.</p>
<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej () 100 g</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>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL, GLU ZYT)</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)</p>
Kolaćja									
<p>Bukka pszenna długa krojona (GLU PSZ) 90 g Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni PSZ, GLU ZYT) 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 25 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 30 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (bez mleka) () 450 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 30 g Miód (25g) 1 szt Buraczki oprószone 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 60 g Miód (25g) 1 szt Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
PD									
<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)</p>									

Jadłospisy w dniu 2024-07-05 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowo, bezmleczn ⁹	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pappkwaś/ Przeleżana	OM- Biegunkowa	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
<p>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 Szynekowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Papyrka świeża 80 g Jabłko 1 szt. 1 szt. Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Makaron pełnoziarnisty na wywarze jęczmieniowym 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>.)</p>	<p>Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>.) Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>.) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>.) Dżem 20 g (<u>MLE</u>.) Banan 1szt. 1 szt. Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g</p>	<p>Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>.) Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>.) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>.) Dżem 20 g (<u>MLE</u>.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Mus z jabłek 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kleik z kaszy manny na wodzie 200 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>.) Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u> <u>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>Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>.) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>.) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>.) Dżem 20 g (<u>MLE</u>.) Banan 1szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Papyrka świeża 80 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jęczmieniowym 400 ml (<u>SEL</u>.) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynekowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Dżem 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Kefir 2,0% tł 150g 1 szt. (<u>MLE</u>.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>.) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>.) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>.) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>.) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>.) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>.) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>.) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>.) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>
<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt. (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt. (<u>MLE</u>.)</p>	<p>Brokułowa z ryżem 200 ml (<u>MLE</u>.) Pulpet rybny (Mitruna) 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAU</u>.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Cukinia pieczona z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u>.) Pulpet rybny (Mitruna) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAU</u>.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Cukinia pieczona z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) 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</p>	<p>Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u>.) Ryba pieczona (Mitruna) 100 g (<u>RYB</u>.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapuśy młodej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem (bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>.) Ryba gotowana (Mitruna) 100 g (<u>RYB</u>.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapuśy młodej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u>.) Ryba pieczona (Mitruna) 100 g (<u>RYB</u>.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Cukinia pieczona z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u>.) Ryba gotowana (Mitruna) 100 g (<u>RYB</u>.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Cukinia pieczona z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u>.) Ryba pieczona (Mitruna) 100 g (<u>RYB</u>.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Cukinia pieczona z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u>.) Ryba gotowana (Mitruna) 100 g (<u>RYB</u>.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Cukinia pieczona z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
<p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapuśy młodej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Cukinia pieczona z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Cukinia pieczona z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) 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>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapuśy młodej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surówka z kapuśy młodej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Cukinia pieczona z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Cukinia pieczona z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Cukinia pieczona z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Cukinia pieczona z olejem 100 g (<u>SEL</u>.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>

2024-07-05 piątek

Jadłospisy w dniu 2024-07-05 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-05 piątek										
	PN	Kolacja				PD				
<p>OM- Z ogr. tatwo przyswajalnych węglowo bezmleczn a</p>	<p>OM- Dzieci 1-3 lat</p>	<p>OM- Pappowata/ Przecierana</p>	<p>OM- Biegunkowa</p>	<p>OM- Wegetariańska</p>	<p>OM- Bezglutenowa</p>	<p>OM- Pokoźnicza Zestaw I</p>	<p>OM- Pokoźnicza Zestaw II</p>	<p>OM- Kobieta Karniująca Zestaw I</p>	<p>OM- Kobieta Karniująca Zestaw II</p>	
	<p>Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOL, MLE)</p>		<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>				<p>Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOL, MLE)</p>			
<p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLUPSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)</p> <p>Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 25 g</p> <p>Buraczki oprószone 80 g (GLUPSZ)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)</p> <p>Buraczki oprószone 40 g (GLUPSZ)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kakao na mleku b/c 250 ml (MLE)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p> <p>Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 60 g</p> <p>Buraczki oprószone 40 g (GLU PSZ)</p> <p>Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (bez mleka) 450 ml (MLE, GLU ZYT, MLE, GLU JECZ)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 60 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (SEL)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ)</p> <p>Buraczki oprószone 80 g (GLUPSZ)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, MLE, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (bez mleka, bez glutenu) 450 ml (SEL)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 60 g</p> <p>Buraczki oprószone 80 g (bez glutenu)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona parzona 80 g (GLUPSZ)</p> <p>Salata zielona 20 g (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml</p>	<p>Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOL, MLE)</p>			
	<p>Wartość energetyczna: 2134,93 kcal; Białko ogółem: 95,21 g; Tłuszcz: 61,56 g; Kw. tł. nasy.: 13,95 g; Węglowodany ogółem: 314,88 g; W tym cukry: 49,14 g; Błonnik pok.: 38,46 g; Sól: 10,52 g; 3,36 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1491,27 kcal; Białko ogółem: 64,17 g; Tłuszcz: 39,39 g; Kw. tł. nasy.: 13,54 g; Węglowodany ogółem: 229,65 g; W tym cukry: 105,74 g; Błonnik pok.: 20,67 g; Sól: 3,36 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2257,93 kcal; Białko ogółem: 103,23 g; Tłuszcz: 76,96 g; Kw. tł. nasy.: 22,65 g; Węglowodany ogółem: 304,92 g; W tym cukry: 85,05 g; Błonnik pok.: 39,22 g; Sól: 6,09 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; 7,30 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2357,99 kcal; Białko ogółem: 110,58 g; Tłuszcz: 65,19 g; Kw. tł. nasy.: 20,85 g; Węglowodany ogółem: 348,39 g; W tym cukry: 113,93 g; Błonnik pok.: 34,70 g; Sól: 7,30 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1955,69 kcal; Białko ogółem: 74,05 g; Tłuszcz: 59,76 g; Kw. tł. nasy.: 11,40 g; Węglowodany ogółem: 286,77 g; W tym cukry: 38,09 g; Błonnik pok.: 24,24 g; Sól: 5,52 g; 7,30 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2238,58 kcal; Białko ogółem: 103,60 g; Tłuszcz: 56,67 g; Kw. tł. nasy.: 15,94 g; Węglowodany ogółem: 343,72 g; W tym cukry: 114,50 g; Błonnik pok.: 33,89 g; Sól: 7,34 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2208,68 kcal; Białko ogółem: 106,35 g; Tłuszcz: 51,78 g; Kw. tł. nasy.: 15,62 g; Węglowodany ogółem: 344,56 g; W tym cukry: 115,00 g; Błonnik pok.: 34,13 g; Sól: 7,52 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2456,25 kcal; Białko ogółem: 113,54 g; Tłuszcz: 60,87 g; Kw. tł. nasy.: 20,02 g; Węglowodany ogółem: 378,85 g; W tym cukry: 131,01 g; Błonnik pok.: 34,69 g; Sól: 7,52 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2426,35 kcal; Białko ogółem: 116,29 g; Tłuszcz: 55,98 g; Kw. tł. nasy.: 19,70 g; Węglowodany ogółem: 379,69 g; W tym cukry: 131,51 g; Błonnik pok.: 34,93 g; Sól: 7,56 g.</p>
	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLUPSZ, SOL, GLU ZYT)</p>	<p>Stupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Pasta warzywna () 100 g (SEL)</p>	<p>Kleik ryżowo-marchwiowy 200 ml</p>	<p>Stupki z warzyw () 100 g</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb bezglutenowy 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (SOL)</p>	<p>Stupki z marchewki gotowanej () 100 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 - Fubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JECZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odz.:

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

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

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

1	Sonda / plynna śn. 1 400 g (GLU PSZ, MLE,)	1	Mleko 2% nv(MLE,)	
		2	Serek Homog. o smaku naturalnym 2,5% tł. nv(MLE,)	
		3	Kasza manna nv(GLU PSZ,)	
		4	Cukier	
		5	Masło 82% tł. nv(MLE,)	
		6	Mleko w proszku pełne nv(MLE,)	
		7	Jaja M nv(JAJ,)	
		7	Suchary bez cukru 285g nv	
2	Sonda miedzna 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,)	
		5	Mleko w proszku pełne nv(MLE,)	
		6	Jaja M nv(JAJ,)	
		7	Suchary bez cukru 285g nv	
3	Sonda / plynna ob. 3 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,)	1	Woda	
		2	Włoszczyzna mroż. 3ski paski/marchew, pietruszka, seler (SEL,)	
		3	Udziec z kurczaka b/k b/s	
		4	Makaron z pszenicy zwyczajnej z kurkuma nv(GLU PSZ,)	
		4	Makaron z pszenicy zwyczajnej z kurkuma nv(GLU PSZ,)	
		5	Mleko 82% tł. nv(MLE,)	
		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,)	
		7	Jaja M nv(JAJ,)	
5	Sonda miedzna 5 400 g (JAJ, SEL,)	1	Woda	
		2	Ziemniaki	
		3	Marchew	
		4	Udziec z kurczaka b/k b/s	
		5	Seler (SEL,)	
		6	Masło 82% tł. nv(MLE,)	
		7	Jaja M nv(JAJ,)	
		7	Śmietanka pasteryzowana (MLE,)	
9	Jaja M nv(JAJ,)			
8	Oil rzepakowy nv			
7	Seler obrany(SEL,)			
6	Cukier			
5	Pietruszka obrana			
4	Marchew obrana			
3	Ziemniaki obrane			
2	Udziec z kurczaka b/k b/s			
1	Woda			

NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.
 ul. Traktorowa 124, PK. 301, 91-204 Łódź
 NIP: 6772398809 REGON 363712430
 KRS 0000601008

Jadłospisy w dniu 2024-07-06 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-06 sobota											
OM-I Podstawowa zestaw I	OM-I Podstawowa zestaw II	OM-III b Do żywienia przez sondę	OM-IV Latwo strawna dziecięca Zestaw I	OM-IV Latwo strawna dziecięca Zestaw II	OM-VI Pooperacyjna Zestaw I	OM-VI Pooperacyjna Zestaw II	OM-VII Z ogr. sub. pobudz. wydź.so ku żołąd. Zestaw I	OM-VII Z ogr. sub. pobudz. wydź.so ku żołą. Zestaw II	OM-VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I		
<p>Platki owsiane na mleku <u>OMI</u> 400 ml <u>MLE, GLU</u></p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni <u>OMI, GLU, ZYT</u> 115g <u>(GLU, PSZ, MLE)</u></p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10g <u>(MLE)</u></p> <p>Ser żółty 25g <u>(MLE)</u></p> <p>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25g <u>(SOL)</u></p> <p>Ogórek świeży 80g</p> <p>Salata zielona 20g</p> <p>Jabłko 1 szt. 1 szt.</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Gołtowa z ziemniakami () 400 ml <u>(GLU, PSZ, SEL)</u></p> <p>Bitka z udźca z kurczaka duszona 90g <u>(GLU, PSZ)</u></p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml <u>(GLU, PSZ, MLE)</u></p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180g</p> <p>Salatka szwedzka () 100g <u>(GOR)</u></p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100g <u>(GLU, PSZ)</u></p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna śn. 1 400g <u>(GLU, PSZ, MLE)</u></p>	<p>Platki owsiane na mleku <u>OMI</u> 400 ml <u>(MLE, GLU)</u></p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76g <u>(GLU, PSZ)</u></p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10g <u>(MLE)</u></p> <p>Twarożek z koperkiem 50g <u>(MLE)</u></p> <p>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25g <u>(SOL)</u></p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 90g</p> <p>Salata zielona 20g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt.</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml <u>(MLE, SEL)</u></p> <p>Bitka z udźca z kurczaka duszona 90g <u>(GLU, PSZ)</u></p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml <u>(GLU, PSZ, MLE)</u></p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100g <u>(GLU, PSZ)</u></p> <p>Brokuł gotowany* 100g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml <u>(MLE, SEL)</u></p> <p>Bitka z udźca z kurczaka duszona 90g <u>(GLU, PSZ)</u></p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml <u>(GLU, PSZ, MLE)</u></p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100g <u>(GLU, PSZ)</u></p> <p>Brokuł gotowany* 100g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml <u>(GLU, PSZ, MLE, SEL)</u></p> <p>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100g <u>(GLU, PSZ, JAJ)</u></p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml <u>(GLU, PSZ, MLE)</u></p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100g <u>(GLU, PSZ)</u></p> <p>Brokuł gotowany* 100g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml <u>(GLU, PSZ, MLE, SEL)</u></p> <p>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100g <u>(GLU, PSZ, JAJ)</u></p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml <u>(GLU, PSZ, MLE)</u></p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100g <u>(GLU, PSZ)</u></p> <p>Brokuł gotowany* 100g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml <u>(MLE, SEL)</u></p> <p>Bitka z udźca z kurczaka duszona 90g <u>(GLU, PSZ)</u></p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml <u>(GLU, PSZ, MLE)</u></p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100g <u>(GLU, PSZ)</u></p> <p>Brokuł gotowany* 100g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml <u>(GLU, PSZ, MLE, SEL)</u></p> <p>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100g <u>(GLU, PSZ, JAJ)</u></p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml <u>(GLU, PSZ, MLE)</u></p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 200g <u>(GLU, PSZ)</u></p> <p>Brokuł gotowany* 100g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml <u>(MLE, SEL)</u></p> <p>Bitka z udźca z kurczaka duszona 90g <u>(GLU, PSZ)</u></p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml <u>(GLU, PSZ, MLE)</u></p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 200g <u>(GLU, PSZ)</u></p> <p>Brokuł gotowany* 100g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml <u>(GLU, PSZ, MLE, SEL)</u></p> <p>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100g <u>(GLU, PSZ, JAJ)</u></p> <p>Sos pietruszkowy* 50 ml <u>(GLU, PSZ, MLE)</u></p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100g <u>(GLU, PSZ)</u></p> <p>Brokuł gotowany* 100g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
PD		Sonda ziemniaczana 4 400g <u>(JAJ, MLE, SEL)</u>									

Jogurt naturalny 150g 1 szt. (MLE)

Jadłospisy w dniu 2024-07-06 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-06 sobota											
PN	Kolacja										
OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do zwielenia przez sondę	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. so ku zółd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. so ku zółd. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I		
Chleb mieszaný pszemno-żytni GLU ZYT Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 50 g (SOL, SEL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	96 g (GLU PSZ, JAJ, SEL)	Sonda mięsna 5 400 g	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 50 g (SOL, SEL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	76 g (GLU PSZ, MLE)	Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 50 g (SOL, SEL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	76 g (GLU PSZ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 50 g (SOL, SEL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	76 g (GLU PSZ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 50 g (SOL, SEL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	90 g (GLU PSZ, MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)
Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt									
Wartość energetyczna: 2386,53 kcal; Białko ogółem: 100,22 g; Tłuszcz: 74,34 g; Kw. tł. nasy.: 23,57 g; Węglowodany ogółem: 345,83 g; W tym cukry: 67,70 g; Błonnik pok.: 37,10 g; Soli: 9,77 g.	Wartość energetyczna: 2353,88 kcal; Białko ogółem: 104,27 g; Tłuszcz: 71,34 g; Kw. tł. nasy.: 23,46 g; Węglowodany ogółem: 340,10 g; W tym cukry: 66,85 g; Błonnik pok.: 36,66 g; Soli: 9,95 g.	Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Soli: 2,66 g.	Wartość energetyczna: 2223,65 kcal; Białko ogółem: 101,87 g; Tłuszcz: 70,84 g; Kw. tł. nasy.: 21,40 g; Węglowodany ogółem: 306,45 g; W tym cukry: 76,80 g; Błonnik pok.: 28,76 g; Soli: 6,66 g.	Wartość energetyczna: 2193,54 kcal; Białko ogółem: 105,10 g; Tłuszcz: 68,02 g; Kw. tł. nasy.: 21,29 g; Węglowodany ogółem: 303,45 g; W tym cukry: 76,80 g; Błonnik pok.: 31,53 g; Soli: 6,59 g.	Wartość energetyczna: 2217,42 kcal; Białko ogółem: 101,71 g; Tłuszcz: 70,42 g; Kw. tł. nasy.: 21,37 g; Węglowodany ogółem: 305,93 g; W tym cukry: 76,41 g; Błonnik pok.: 28,61 g; Soli: 6,63 g.	Wartość energetyczna: 2187,31 kcal; Białko ogółem: 104,93 g; Tłuszcz: 67,60 g; Kw. tł. nasy.: 21,26 g; Węglowodany ogółem: 302,93 g; W tym cukry: 76,41 g; Błonnik pok.: 31,38 g; Soli: 6,56 g.	Wartość energetyczna: 2260,10 kcal; Białko ogółem: 100,25 g; Tłuszcz: 73,25 g; Kw. tł. nasy.: 21,57 g; Węglowodany ogółem: 312,69 g; W tym cukry: 79,58 g; Błonnik pok.: 30,18 g; Soli: 6,65 g.	Wartość energetyczna: 2229,99 kcal; Białko ogółem: 103,47 g; Tłuszcz: 70,43 g; Kw. tł. nasy.: 21,46 g; Węglowodany ogółem: 309,69 g; W tym cukry: 79,67 g; Błonnik pok.: 32,95 g; Soli: 6,58 g.	Wartość energetyczna: 2218,50 kcal; Białko ogółem: 103,76 g; Tłuszcz: 60,03 g; Kw. tł. nasy.: 16,47 g; Węglowodany ogółem: 329,08 g; W tym cukry: 69,74 g; Błonnik pok.: 28,29 g; Soli: 7,65 g.		

Jadłospisy w dniu 2024-07-06 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-06 sobota	
Śniadanie	<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 Beźmięczna</p>
II ŚN	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt. (MILE)</p> <p>Stoncznik tuszany 10g</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt. (MILE)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt. (MILE)</p>
Obiad	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MILE, SEL.) Bika z udźca z kurczaka duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAL.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MILE, SEL.) Bika z udźca z kurczaka duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, JAL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, MLE.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAL.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Satełka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bika z udźca z kurczaka duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Satełka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAL.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
PD	<p>Kanapka z szynką i sałatą, (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, satełka 5g) 1 szt. (GLU PSZ, SOL, GLU ZYT.)</p>

Jadłospisy w dniu 2024-07-06 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-06 sobota					
PN	Kolacja				
<p>Wartość energetyczna: 2188,39 kcal; Białko ogółem: 106,99 g; Tłuszcz: 57,21 g; Kw. tł. nasy.: 16,37 g; Węglowodany ogółem: 326,08 g; W tym cukry: 70,84 g; Błonnik pok.: 31,07 g; Soli: 7,58 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2205,65 kcal; Białko ogółem: 93,75 g; Tłuszcz: 68,05 g; Kw. tł. nasy.: 19,77 g; Węglowodany ogółem: 317,54 g; W tym cukry: 67,59 g; Błonnik pok.: 32,36 g; Soli: 8,05 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2175,54 kcal; Białko ogółem: 96,98 g; Tłuszcz: 66,23 g; Kw. tł. nasy.: 19,66 g; Węglowodany ogółem: 314,54 g; W tym cukry: 68,68 g; Błonnik pok.: 35,13 g; Soli: 7,98 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2606,12 kcal; Białko ogółem: 114,36 g; Tłuszcz: 89,43 g; Kw. tł. nasy.: 28,15 g; Węglowodany ogółem: 354,91 g; W tym cukry: 74,34 g; Błonnik pok.: 36,60 g; Soli: 10,90 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2573,47 kcal; Białko ogółem: 118,40 g; Tłuszcz: 86,43 g; Kw. tł. nasy.: 28,04 g; Węglowodany ogółem: 349,18 g; W tym cukry: 73,49 g; Błonnik pok.: 36,16 g; Soli: 11,08 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1547,27 kcal; Białko ogółem: 65,11 g; Tłuszcz: 39,87 g; Kw. tł. nasy.: 8,19 g; Węglowodany ogółem: 243,01 g; W tym cukry: 49,06 g; Błonnik pok.: 28,21 g; Soli: 6,25 g.</p>
<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ,SOL)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g- produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ,SOL,GLU,ZYT)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g- produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g- produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ,SOL)</p>
<p>Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU,PSZ) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 50 g (SOJ,SEL) Pomidor biskorki: 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU,ZYT) 96 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 50 g (SOJ,SEL) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona na mleku b/c 300 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JECZ)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni (GLU,ZYT) 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 50 g (SOJ,SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU,PSZ,GLU,ZYT) 66 g Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 30 g (SOJ,SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JECZ)</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 50 g (SOJ,SEL) Pomidor 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JECZ) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 50 g (SOJ,SEL) Pomidor 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JECZ) Sałata zielona 20 g</p>
<p>Wartość energetyczna: 2063,36 kcal; Białko ogółem: 76,11 g; Tłuszcz: 69,20 g; Kw. tł. nasy.: 15,08 g; Węglowodany ogółem: 299,18 g; W tym cukry: 35,81 g; Błonnik pok.: 32,43 g; Soli: 9,31 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2400,41 kcal; Białko ogółem: 57,76 g; Tłuszcz: 72,40 g; Kw. tł. nasy.: 15,69 g; Węglowodany ogółem: 389,21 g; W tym cukry: 51,84 g; Błonnik pok.: 33,16 g; Soli: 4,09 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2626,66 kcal; Białko ogółem: 119,68 g; Tłuszcz: 84,71 g; Kw. tł. nasy.: 26,24 g; Węglowodany ogółem: 362,47 g; W tym cukry: 78,20 g; Błonnik pok.: 33,29 g; Soli: 9,44 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2656,77 kcal; Białko ogółem: 116,45 g; Tłuszcz: 87,53 g; Kw. tł. nasy.: 26,35 g; Węglowodany ogółem: 365,47 g; W tym cukry: 77,11 g; Błonnik pok.: 30,52 g; Soli: 9,51 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2626,66 kcal; Białko ogółem: 119,68 g; Tłuszcz: 84,71 g; Kw. tł. nasy.: 26,24 g; Węglowodany ogółem: 362,47 g; W tym cukry: 78,20 g; Błonnik pok.: 33,29 g; Soli: 9,44 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2400,41 kcal; Białko ogółem: 57,76 g; Tłuszcz: 72,40 g; Kw. tł. nasy.: 15,69 g; Węglowodany ogółem: 389,21 g; W tym cukry: 51,84 g; Błonnik pok.: 33,16 g; Soli: 4,09 g.</p>
<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ,SOL)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g- produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ,SOL)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g- produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g- produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ,SOL)</p>
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 60 g (SOJ,SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jaglana na wywarze jęczmionowym 450 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 50 g (SOJ,SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JECZ)</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 50 g (SOJ,SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 60 g (SOJ,SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 60 g (SOJ,SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza jaglana na wywarze jęczmionowym 450 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłanej 50 g (SOJ,SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JECZ)</p>

Jadłospisy w dniu 2024-07-06 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-06 sobota										
<p>OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowod. bezmleczna</p> <p>Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU, OW, MLE</u>) Chleb razowy (<u>GLU, PSZ, ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 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>) Bukta pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU, PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska-wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt. 1 szt.</p>	<p>Platki owsiane na wywarze jarzynowym 450 ml (<u>SEL, GLU, OW, MLE</u>) Bukta pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU, PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska-wp. parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Twarządek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 g</p>	<p>Kleik z kaszy manny na wodzie 200 ml (<u>GLU, PSZ</u>) Bukta 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, ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt. Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Ryz na wywarze jarzynowym 450 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 96 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyńska zielonogórska-wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem 90 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt. (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU, PSZ, ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twarządek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska-wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem 90 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU, PSZ, ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twarządek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska-wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem 90 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU, PSZ, ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twarządek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szyńska zielonogórska-wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem 90 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Kobieta Kamiąca Zestaw I</p>	<p>OM- Kobieta Kamiąca Zestaw II</p>
<p>OM- Dzieci 1-3 lat</p>	<p>OM- Papkowiata/Przeclerana</p>	<p>OM- Biegunkowa</p>	<p>OM- Wegaletańska</p>	<p>OM- Bezglutenowa</p>	<p>OM- Pokoźnicza Zestaw I</p>	<p>OM- Pokoźnicza Zestaw II</p>	<p>OM- Kobieta Kamiąca Zestaw I</p>	<p>OM- Kobieta Kamiąca Zestaw II</p>		
<p>II ŚN</p> <p>Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 75g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (<u>GLU, PSZ, SOJ, GLU, ZYT</u>)</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt. (<u>MLE</u>)</p>	<p>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt.</p>	<p>Jabłko 1 szt. 1 szt.</p>	<p>Jabłko 1 szt. 1 szt.</p>	<p>Biskupki 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ</u>)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt. (<u>MLE</u>)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt. (<u>MLE</u>)</p>			
<p>Obiad</p> <p>Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka) 50 ml (<u>GLU, PSZ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 90 g Marchew oprószana z olejem 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Satełka szwedzka b/c 180 g (<u>GOR</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Kompot z aronii i czarniej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarynowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 90 g Marchew oprószana z olejem 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Jarynowa z ziemniakami 450 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 90 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g</p>	<p>Marchwianka 200 ml Filet z kurczaka gotowany 50 g Ryz na sypko 180 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Płupieć jarki 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 90 g Satełka szwedzka 180 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GOR</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt. Kompot z aronii i czarniej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka) 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 90 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Marchew oprószana z koperkiem gotowane 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarynowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 90 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bika z udźca z kurczaka duszona 90 g (<u>GLU, PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 90 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarynowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 90 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bika z udźca z kurczaka duszona 90 g (<u>GLU, PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 90 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarniej porzeczki* b/c 300 ml</p>	
<p>PD</p>	<p>Jabłko 1 szt. 1 szt.</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>	<p>Jabłko 1 szt. 1 szt.</p>	<p>Jabłko 1 szt. 1 szt.</p>	<p>Jabłko 1 szt. 1 szt.</p>	<p>Jabłko 1 szt. 1 szt.</p>	<p>Jabłko 1 szt. 1 szt.</p>			

Jadłospisy w dniu 2024-07-06 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-06 sobota									
Kolacja		Mus owocowo-warzywny 100g-p produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-p produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-p produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-p produkt pasteryzowany 1 szt	
PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN
<p>OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowod bezmleczna</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadłanej 50 g (SOJ,SEL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Dzieci 1-3 lat</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE)</p> <p>Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadłanej 30 g (SOJ,SEL)</p> <p>Pomidor/biskwita 40 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>OM- Pawkowata/Przezierna</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 44 g (GLU,PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p> <p>Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadłanej 60 g (SOJ,SEL)</p> <p>Katafor gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p>	<p>OM- Biegunkowa</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 60 g</p> <p>Bułek jarzyn gotowany z olejem* 40 g (SEL)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>OM- Wegetariańska</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Hummus 80 g (SEL)</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>OM- Bezglutenowa</p> <p>Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL)</p> <p>Chleb bezglutenowy 116 g</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadłanej 50 g (SOJ,SEL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Pokoźnicza Zestaw I</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadłanej 50 g (SOJ,SEL)</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>OM- Pokoźnicza Zestaw II</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadłanej 50 g (SOJ,SEL)</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>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadłanej 50 g (SOJ,SEL)</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>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadłanej 50 g (SOJ,SEL)</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>Wartość energetyczna: 2335,35 kcal; Białko ogółem: 91,08 g; Tłuszcz: 71,11 g; Kw. tł. nasy.: 15,40 g; Węglowodany ogółem: 352,34 g; W tym cukry: 38,52 g; Błonnik pok.: 39,51 g; Soli: 12,04 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1156,85 kcal; Białko ogółem: 44,29 g; Tłuszcz: 32,44 g; Kw. tł. nasy.: 8,40 g; Węglowodany ogółem: 179,39 g; W tym cukry: 53,90 g; Błonnik pok.: 19,80 g; Soli: 3,43 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2152,63 kcal; Białko ogółem: 95,86 g; Tłuszcz: 77,77 g; Kw. tł. nasy.: 20,93 g; Węglowodany ogółem: 281,50 g; W tym cukry: 41,40 g; Błonnik pok.: 33,43 g; Soli: 6,63 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: 224,61 g; W tym cukry: 72,65 g; Błonnik pok.: 20,69 g; Soli: 2,34 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2758,37 kcal; Białko ogółem: 94,84 g; Tłuszcz: 99,38 g; Kw. tł. nasy.: 30,48 g; Węglowodany ogółem: 388,42 g; W tym cukry: 86,46 g; Błonnik pok.: 45,31 g; Soli: 10,09 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1935,21 kcal; Białko ogółem: 64,40 g; Tłuszcz: 56,56 g; Kw. tł. nasy.: 11,39 g; Węglowodany ogółem: 300,63 g; W tym cukry: 36,25 g; Błonnik pok.: 27,53 g; Soli: 4,80 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2222,58 kcal; Białko ogółem: 91,33 g; Tłuszcz: 64,86 g; Kw. tł. nasy.: 17,56 g; Węglowodany ogółem: 339,59 g; W tym cukry: 81,68 g; Błonnik pok.: 33,90 g; Soli: 8,40 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2192,47 kcal; Białko ogółem: 94,55 g; Tłuszcz: 62,04 g; Kw. tł. nasy.: 17,45 g; Węglowodany ogółem: 336,58 g; W tym cukry: 82,78 g; Błonnik pok.: 36,67 g; Soli: 8,33 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2423,01 kcal; Białko ogółem: 103,85 g; Tłuszcz: 71,91 g; Kw. tł. nasy.: 21,68 g; Węglowodany ogółem: 354,97 g; W tym cukry: 89,60 g; Błonnik pok.: 36,02 g; Soli: 8,62 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2392,90 kcal; Białko ogółem: 107,07 g; Tłuszcz: 69,09 g; Kw. tł. nasy.: 21,57 g; Węglowodany ogółem: 351,97 g; W tym cukry: 90,69 g; Błonnik pok.: 38,79 g; Soli: 8,55 g.</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 / siarczyny,

ŁUB - Łubin 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 JECZ - 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,

Jadłospisy w dniu 2024-07-07 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-07 niedziela									
<p>OM- I Podstawowa zestaw I</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.g; rozdz.wędz.parlozo z dodat:wody w osł.niejad 25 g Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Sakata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>OM- I Podstawowa zestaw II</p> <p>Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Mizerna 100 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>OM- III b Do żywienia przez sondę</p> <p>Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU PSZ, MLE)</p>	<p>OM- IV Latwo strawna dziecięca Zestaw I</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parlozo z dodat:wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Sakata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- IV Latwo strawna dziecięca Zestaw II</p> <p>Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Schab duszony 90 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Burażki oprószone 100 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>OM- VI Poopracujna Zestaw I</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parlozo z dodat:wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Sakata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>OM- VI Poopracujna Zestaw II</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parlozo z dodat:wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Sakata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku żołąd. Zestaw I</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parlozo z dodat:wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Sakata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku żołąd. Zestaw II</p> <p>Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wleprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Burażki oprószone 100 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parlozo z dodat:wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Sakata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
<p>II ŚN</p>	<p>Sonda mleczna 2 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)</p>	<p>Chłaska 50 g (GLU PSZ, JAJ)</p>							
<p>Obiad</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Mizerna 100 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Schab duszony 90 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Mizerna 100 g (MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL)</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Schab duszony 90 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Burażki oprószone 100 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wleprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Burażki oprószone 100 g (GLU PSZ, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Schab duszony 90 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Burażki oprószone 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wleprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Burażki oprószone 100 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Schab duszony 90 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Burażki oprószone 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	
<p>PD</p>	<p>Sonda ziemniaczana 4 400 g (JAJ, MLE, SEL)</p>								

Jadłospisy w dniu 2024-07-07 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-07 niedziela									
<p>OM- I Podstawowa zestaw I</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni GLU ZYT 96 g (GLU PSZ) Mądryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Arbuż 150 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Pomidor 80 g</p>	<p>OM- I Podstawowa zestaw II</p> <p>Sonda mięsna I 5 400 g (JAJ, SEL)</p>	<p>OM- III b Do żywienia przez sondę</p>	<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Mądryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Arbuż 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II</p>	<p>OM- VI Poopercyjna Zestaw I</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sznajak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ)</p>	<p>OM- VI Poopercyjna Zestaw II</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Mądryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt. Sałata zielona 20 g Sznajak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ)</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydr. so ku zolad. Zestaw I</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydr. so ku zola. Zestaw II</p>	<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt.</p>
<p>PN</p> <p>Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt</p> <p>Wartość energetyczna: 2304,67 kcal; Białko ogółem: 108,20 g; Tłuszcz: 67,38 g; Kw. tł. nasy.: 20,22 g; Węglowodany ogółem: 326,24 g; W tym cukry: 72,82 g; Błonnik pok.: 28,63 g; Sól: 7,07 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2121,05 kcal; Białko ogółem: 111,41 g; Tłuszcz: 56,29 g; Kw. tł. nasy.: 19,74 g; Węglowodany ogółem: 302,58 g; W tym cukry: 70,04 g; Błonnik pok.: 27,19 g; Sól: 6,92 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: 2225,99 kcal; Białko ogółem: 113,84 g; Tłuszcz: 58,03 g; Kw. tł. nasy.: 17,65 g; Węglowodany ogółem: 321,82 g; W tym cukry: 80,74 g; Błonnik pok.: 24,78 g; Sól: 5,87 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2236,27 kcal; Białko ogółem: 105,01 g; Tłuszcz: 61,05 g; Kw. tł. nasy.: 18,67 g; Węglowodany ogółem: 326,33 g; W tym cukry: 79,24 g; Błonnik pok.: 26,49 g; Sól: 6,06 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2233,71 kcal; Białko ogółem: 113,92 g; Tłuszcz: 57,85 g; Kw. tł. nasy.: 17,66 g; Węglowodany ogółem: 325,17 g; W tym cukry: 78,52 g; Błonnik pok.: 28,05 g; Sól: 6,06 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2244,00 kcal; Białko ogółem: 105,09 g; Tłuszcz: 60,87 g; Kw. tł. nasy.: 18,69 g; Węglowodany ogółem: 329,69 g; W tym cukry: 77,02 g; Błonnik pok.: 29,75 g; Sól: 6,25 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2233,71 kcal; Białko ogółem: 113,92 g; Tłuszcz: 57,85 g; Kw. tł. nasy.: 17,66 g; Węglowodany ogółem: 325,17 g; W tym cukry: 78,52 g; Błonnik pok.: 28,05 g; Sól: 6,06 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2244,00 kcal; Białko ogółem: 105,09 g; Tłuszcz: 60,87 g; Kw. tł. nasy.: 18,69 g; Węglowodany ogółem: 329,69 g; W tym cukry: 77,02 g; Błonnik pok.: 29,75 g; Sól: 6,25 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2000,29 kcal; Białko ogółem: 112,29 g; Tłuszcz: 38,77 g; Kw. tł. nasy.: 12,14 g; Węglowodany ogółem: 310,71 g; W tym cukry: 78,66 g; Błonnik pok.: 28,55 g; Sól: 6,29 g.</p>

Jadłospisy w dniu 2024-07-07 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PD	Obiad	II ŚN		Śniadanie									
	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MILE SEL.) Pulpet mięsno-warzwywny* (wiegprzowy) 100 g (GLU PSZ JAJ SEL.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MILE SEL.) Schab duszony 90 g (GLU PSZ SEL.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ JAJ SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MILE SEL.) Pulpet mięsno-warzwywny* (wiegprzowy) 100 g (GLU PSZ JAJ SEL.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem brażowym () 400 ml (MILE SEL.) Schab duszony 90 g (GLU PSZ SEL.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ JAJ SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Mizeria 100 g (MILE PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MILE SEL.) Pulpet mięsno-warzwywny* (wiegprzowy) 100 g (GLU PSZ JAJ SEL.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MILE SEL.) Schab duszony 90 g (GLU PSZ SEL.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ JAJ SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Buraczki gotowane () 100 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MILE GLU JECZ.) Chleb mieszany pszemno-żytni 66 g (GLU PSZ SEL. ZYT.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MILE GLU JECZ.) Chleb mieszany pszemno-żytni 76 g (GLU PSZ SEL. ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 25 g Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza gryczana na mleku 400 g (MILE.) Chleb razowy pszemno-żytni 76 g (GLU PSZ SEL. ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MILE GLU JECZ.) Chleb mieszany pszemno-żytni 66 g (GLU PSZ SEL. ZYT.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MILE GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ SEL.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL. GLU JECZ.) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MILE.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Dżem 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL. GLU JECZ.) Chleb mieszany pszemno-żytni 98 g (GLU PSZ SEL. ZYT.) Margaryna roślinna bez mlecza o zaw.80% tł 15 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
		<p>Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MILE) Placki owsiane 10 g (GLU OW.)</p>		<p>Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MILE)</p>									
		<p>Budyn o smaku śmietankowym b/c 300 ml (MILE)</p>		<p>Budyn o smaku śmietankowym b/c 300 ml (MILE)</p>									
		<p>Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Kneidle ziemniaczane z jabłkiem () 200 g (MILE) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Schab duszony 90 g (GLU PSZ SEL.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzwywny* (wiegprzowy) 100 g (GLU PSZ JAJ SEL.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Schab duszony 90 g (GLU PSZ SEL.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Schab duszony 90 g (GLU PSZ SEL.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzwywny* (wiegprzowy) 100 g (GLU PSZ JAJ SEL.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzwywny* (wiegprzowy) 100 g (GLU PSZ JAJ SEL.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzwywny* (wiegprzowy) 100 g (GLU PSZ JAJ SEL.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzwywny* (wiegprzowy) 100 g (GLU PSZ JAJ SEL.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>			

2024-07-07 niedziela

NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.
 ul. Trakciowa 12b lok. 302, 91-204-02
 KRS 000096601, REGON 142402
 NIP: 677238589, APESON 142402
 08 12430

Jadłospisy w dniu 2024-07-07 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-07 niedziela									
<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Serrek homo, naturalny 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt.</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g (GLU PSZ) Sznajnek gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ)</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna zestaw I</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo, naturalny 100 g (MLE) Azbuz 150 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ) Pomidor 80 g</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna zestaw II</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo, naturalny 100 g (MLE) Azbuz 150 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ) Pomidor 80 g</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo, naturalny 100 g (MLE) Azbuz 150 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ) Pomidor 80 g</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Serrek homo, naturalny 50 g (MLE) Azbuz 150 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ) Pomidor 80 g</p>	<p>OM- XI Ubogenergetyczna</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Serrek homo, naturalny 50 g (MLE) Azbuz 150 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ) Pomidor 80 g</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo, naturalny 100 g (MLE) Azbuz 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo, naturalny 100 g (MLE) Azbuz 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>OM- XIII Niskobiałkowa</p> <p>Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serrek homo, naturalny 30 g (MLE) Azbuz 150 g Jarzynowa z makaronem (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>OM- XV Bezmleczna</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędziona parzona 60 g (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Azbuz 150 g Jarzynowa z makaronem (bez mleka) 450 ml (GLU PSZ, SEL) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>
<p>PN</p> <p>Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt</p> <p>Wartość energetyczna: 2010,58 kcal; Białko ogółem: 103,46 g; Tłuszcz: 41,79 g; Kw. tł. nasy.: 13,16 g; Węglowodany ogółem: 315,23 g; W tym cukry: 77,16 g; Błonnik pok.: 30,26 g; Soli: 6,48 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2131,49 kcal; Białko ogółem: 108,12 g; Tłuszcz: 54,74 g; Kw. tł. nasy.: 17,81 g; Węglowodany ogółem: 311,81 g; W tym cukry: 78,92 g; Błonnik pok.: 28,38 g; Soli: 7,50 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2141,77 kcal; Białko ogółem: 99,30 g; Tłuszcz: 57,77 g; Kw. tł. nasy.: 18,84 g; Węglowodany ogółem: 316,33 g; W tym cukry: 77,41 g; Błonnik pok.: 30,09 g; Soli: 7,69 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2334,26 kcal; Białko ogółem: 123,63 g; Tłuszcz: 68,81 g; Kw. tł. nasy.: 22,49 g; Węglowodany ogółem: 317,39 g; W tym cukry: 74,46 g; Błonnik pok.: 27,24 g; Soli: 7,95 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2344,35 kcal; Białko ogółem: 114,80 g; Tłuszcz: 71,76 g; Kw. tł. nasy.: 23,50 g; Węglowodany ogółem: 322,15 g; W tym cukry: 72,93 g; Błonnik pok.: 28,62 g; Soli: 8,14 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1522,58 kcal; Białko ogółem: 72,51 g; Tłuszcz: 31,85 g; Kw. tł. nasy.: 8,66 g; Węglowodany ogółem: 245,11 g; W tym cukry: 64,06 g; Błonnik pok.: 26,79 g; Soli: 5,60 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2558,41 kcal; Białko ogółem: 135,77 g; Tłuszcz: 73,04 g; Kw. tł. nasy.: 24,15 g; Węglowodany ogółem: 350,15 g; W tym cukry: 108,69 g; Błonnik pok.: 22,52 g; Soli: 8,90 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2568,69 kcal; Białko ogółem: 126,94 g; Tłuszcz: 76,06 g; Kw. tł. nasy.: 25,17 g; Węglowodany ogółem: 354,66 g; W tym cukry: 107,19 g; Błonnik pok.: 24,23 g; Soli: 9,09 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2184,15 kcal; Białko ogółem: 47,40 g; Tłuszcz: 52,95 g; Kw. tł. nasy.: 14,27 g; Węglowodany ogółem: 388,01 g; W tym cukry: 104,74 g; Błonnik pok.: 29,19 g; Soli: 3,64 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2065,68 kcal; Białko ogółem: 89,04 g; Tłuszcz: 56,51 g; Kw. tł. nasy.: 14,43 g; Węglowodany ogółem: 314,54 g; W tym cukry: 50,95 g; Błonnik pok.: 30,40 g; Soli: 10,25 g.</p>

Jadłospisy w dniu 2024-07-07 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PD	Obiad	II ŚN	Śniadanie	OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowo beztłuszczna	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Paskowateł Przecierana	OM- Biegunkowa	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Pokrężnica Zestaw I	OM- Pokrężnica Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
	<p>Obiad</p> <p>Pomidorowa z ryżem brązowym (bez mleka) () 400 ml (SEL) Schab duszony 90 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>II ŚN</p> <p>Pomidorowa z ryżem () 200 ml (MLE SEL) Pulpet mięsno-warzwywny* (wielprzowy) 50 g (GLU PSZ JAJ SEL) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ) Buraczki oprószone () 50 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kanapka z szynką drobiową i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ SOL, GLU ZYT) Chalka 30 g (GLU PSZ JAJ)</p>	<p>Kasza gryczana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb razowy pszemno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw 80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z.dodat.wody w ost.niejad 25 g Lajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 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) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z.dodat.wody w ost.niejad 30 g Pomidor/biskorki 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kleik z kaszy mianny na wodzie 200 ml (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Filet z kurczaka 60 g Marchew gotowana z olejem 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE GLU JECZ) Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE) Lajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw 80% tł 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z.dodat.wody w ost.niejad 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszemno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w ost.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ) Chleb mieszany pszemno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w ost.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>		
	<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 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>Jabko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 300 ml (MLE)</p>	<p>Kasza jęczmienna z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Pulpet mięsno-warzwywny* (wielprzowy) 100 g (GLU PSZ JAJ SEL) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Schab duszony 90 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Miszera 100 g (MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Schab duszony 90 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Pulpet mięsno-warzwywny* (wielprzowy) 100 g (GLU PSZ JAJ SEL) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Schab duszony 90 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Pulpet mięsno-warzwywny* (wielprzowy) 100 g (GLU PSZ JAJ SEL) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>		

Jadłospisy w dniu 2024-07-07 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Z ogr. łatwo przyswajalych węglowo-bezmielczna	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Piekowata/ Przetworana	OM- Biegunkowa	OM- Vegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Pokojnicza Zestaw I	OM- Pokojnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
<p>Chleb razowy pszemno-żyrni 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw. 80% tł 10 g Arbuz 150 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Polewica Soppoka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>)</p>	<p>Kakao na mleku b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Arbuz 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor biskorki 40 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 44 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Młus z jabłek () b/c 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Wakaron na mleku 450 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Fiolet z kurczaka gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszczany pszemno-żyrni 96 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mielczna o zaw. 80% tł 15 g Polewica Soppoka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka bez glutenu) () 450 ml (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Chleb mieszczany pszemno-żyrni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Chleb mieszczany pszemno-żyrni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2671,39 kcal; Białko ogółem: 123,24 g; Tłuszcz: 64,54 g; Kw. tł. nasy.: 21,45 g; Węglowodany ogółem: 335,33 g; W tym cukry: 106,44 g; Błonnik pok.: 29,10 g; Soli: 8,16 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2621,67 kcal; Białko ogółem: 114,42 g; Tłuszcz: 67,57 g; Kw. tł. nasy.: 22,48 g; Węglowodany ogółem: 339,85 g; W tym cukry: 104,93 g; Błonnik pok.: 30,81 g; Soli: 8,35 g.</p>
<p>Kanapka z szynką drobiową i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)</p>	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kleik ryżowo-marchwiowy 200 ml</p>	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 1 szt</p>
<p>Wartość energetyczna: 2107,90 kcal; Białko ogółem: 97,96 g; Tłuszcz: 58,88 g; Kw. tł. nasy.: 15,73 g; Węglowodany ogółem: 310,87 g; W tym cukry: 42,04 g; Błonnik pok.: 31,02 g; Soli: 10,42 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1332,33 kcal; Białko ogółem: 61,06 g; Tłuszcz: 33,71 g; Kw. tł. nasy.: 12,60 g; Węglowodany ogółem: 199,05 g; W tym cukry: 64,10 g; Błonnik pok.: 14,82 g; Soli: 3,48 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2198,26 kcal; Białko ogółem: 102,17 g; Tłuszcz: 67,62 g; Kw. tł. nasy.: 22,73 g; Węglowodany ogółem: 306,79 g; W tym cukry: 67,76 g; Błonnik pok.: 32,36 g; Soli: 5,70 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; Soli: 2,34 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2238,78 kcal; Białko ogółem: 105,02 g; Tłuszcz: 63,22 g; Kw. tł. nasy.: 29,63 g; Węglowodany ogółem: 317,86 g; W tym cukry: 73,82 g; Błonnik pok.: 34,60 g; Soli: 6,21 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2031,86 kcal; Białko ogółem: 76,31 g; Tłuszcz: 55,92 g; Kw. tł. nasy.: 11,36 g; Węglowodany ogółem: 313,85 g; W tym cukry: 52,86 g; Błonnik pok.: 28,52 g; Soli: 6,29 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2406,24 kcal; Białko ogółem: 114,63 g; Tłuszcz: 59,93 g; Kw. tł. nasy.: 17,21 g; Węglowodany ogółem: 362,39 g; W tym cukry: 89,29 g; Błonnik pok.: 27,20 g; Soli: 7,91 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2416,53 kcal; Białko ogółem: 105,81 g; Tłuszcz: 62,95 g; Kw. tł. nasy.: 18,24 g; Węglowodany ogółem: 366,91 g; W tym cukry: 87,79 g; Błonnik pok.: 28,90 g; Soli: 8,10 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2671,39 kcal; Białko ogółem: 123,24 g; Tłuszcz: 64,54 g; Kw. tł. nasy.: 21,45 g; Węglowodany ogółem: 335,33 g; W tym cukry: 106,44 g; Błonnik pok.: 29,10 g; Soli: 8,16 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2621,67 kcal; Białko ogółem: 114,42 g; Tłuszcz: 67,57 g; Kw. tł. nasy.: 22,48 g; Węglowodany ogółem: 339,85 g; W tym cukry: 104,93 g; Błonnik pok.: 30,81 g; Soli: 8,35 g.</p>

2024-07-07 niedziela

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 / siarczyny,
- FUB - Kubin i produkty pochodne,
- MCK - Mięczaki i pochodne,
- MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
- GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
- GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
- GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmieńny,

Oznaczenia wskaźników odż:

- Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
- Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
- Tłuszcz - Tłuszcz,
- Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
- S01 - 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,

