

Jadospisy w dniu 2024-07-08 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-08 poniedziałek									
<p>CM- I Podstawowa zestaw I</p> <p>PM- I Podstawowa zestaw II</p>	<p>OM- III b Do żywienia przez sondę</p>	<p>OM- IV Ławo strawna dziecięca Zestaw I</p>	<p>OM- IV Ławo strawna dziecięca Zestaw II</p>	<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw I</p>	<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw II</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd z soku zioład. Zestaw I</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd z soku zioła. Zestaw II</p>	<p>OM- VIII Z ograniczeniem ilości Zestaw I</p>	
<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Chleb razowy pszenne-żytni (GLU, PSZ, GLU, ZYT) 116 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Hummus 50 g (SEZ)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osionce niejadalnej 25 g (SOJ)</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Arbuz 150 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna śn. 400 g (GLU PSZ, MLE)</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osionce niejadalnej 50 g (SOJ)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Arbuz 150 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osionce niejadalnej 50 g (SOJ)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt.</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osionce niejadalnej 50 g (SOJ)</p> <p>Salata zielona z olejem 80 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt.</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osionce niejadalnej 50 g (SOJ)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt.</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osionce niejadalnej 50 g (SOJ)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt.</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osionce niejadalnej 50 g (SOJ)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 80 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt.</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		
<p>II ŚN</p>	<p>Sonda mleczna! 2 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)</p>	<p>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 300 ml</p>	<p>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 300 ml</p>	<p>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 300 ml</p>	<p>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 300 ml</p>	<p>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 300 ml</p>	<p>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 300 ml</p>		
<p>Obiad</p> <p>Jarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Nalesniki ze szpinakiem i fetą B 300 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem ( ) 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Zupa wiosenna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL)</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Zupa wiosenna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g</p> <p>Sos ziołowy 50 ml (GLU, PSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g</p> <p>Sos ziołowy 50 ml (GLU, PSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Zupa wiosenna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami ( )-dieta b/b/rokuła i kaliafora 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g</p> <p>Sos ziołowy 50 ml (GLU, PSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Zupa wiosenna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (GLU, PSZ, MLE)</p> <p>Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g</p> <p>Sos ziołowy 50 ml (GLU, PSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>

Jadłospisy w dniu 2024-07-08 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	Kolacja		PD						
<p>Slupki z warzyw () 100 g</p> <p>Wartość energetyczna: 2488,75 kcal; Białko ogółem: 88,10 g; Tłuszcz: 86,32 g; Kw. tł. nasy.: 24,24 g; Węglowodany ogółem: 358,36 g; W tym cukry: 93,69 g; Błonnik pok.: 36,17 g; Sól: 9,77 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2397,04 kcal; Białko ogółem: 88,75 g; Tłuszcz: 74,83 g; Kw. tł. nasy.: 21,12 g; Węglowodany ogółem: 357,86 g; W tym cukry: 85,92 g; Błonnik pok.: 33,55 g; Sól: 8,78 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; Sól: 2,66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2368,57 kcal; Białko ogółem: 87,81 g; Tłuszcz: 68,81 g; Kw. tł. nasy.: 21,07 g; Węglowodany ogółem: 367,19 g; W tym cukry: 114,65 g; Błonnik pok.: 33,28 g; Sól: 7,08 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2326,69 kcal; Białko ogółem: 96,34 g; Tłuszcz: 67,25 g; Kw. tł. nasy.: 21,19 g; Węglowodany ogółem: 351,12 g; W tym cukry: 112,40 g; Błonnik pok.: 31,63 g; Sól: 7,46 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2325,58 kcal; Białko ogółem: 96,59 g; Tłuszcz: 69,57 g; Kw. tł. nasy.: 21,36 g; Węglowodany ogółem: 346,63 g; W tym cukry: 103,52 g; Błonnik pok.: 34,92 g; Sól: 7,54 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2347,95 kcal; Białko ogółem: 87,38 g; Tłuszcz: 71,09 g; Kw. tł. nasy.: 21,24 g; Węglowodany ogółem: 358,19 g; W tym cukry: 105,77 g; Błonnik pok.: 35,89 g; Sól: 7,14 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2403,78 kcal; Białko ogółem: 95,15 g; Tłuszcz: 78,73 g; Kw. tł. nasy.: 21,99 g; Węglowodany ogółem: 347,21 g; W tym cukry: 103,86 g; Błonnik pok.: 35,05 g; Sól: 7,53 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2417,26 kcal; Białko ogółem: 85,96 g; Tłuszcz: 80,21 g; Kw. tł. nasy.: 21,86 g; Węglowodany ogółem: 356,01 g; W tym cukry: 104,61 g; Błonnik pok.: 34,81 g; Sól: 7,03 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2417,26 kcal; Białko ogółem: 98,78 g; Tłuszcz: 53,99 g; Kw. tł. nasy.: 15,83 g; Węglowodany ogółem: 325,48 g; W tym cukry: 78,18 g; Błonnik pok.: 35,38 g; Sól: 7,68 g;</p>
<p>Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MILE, SEL)</p>	<p>Sonda mięsna 5 400 g (JAJ, SEL)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Polędwica wisiłkowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Polędwica wisiłkowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Polędwica wisiłkowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Polędwica wisiłkowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Polędwica wisiłkowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Polędwica wisiłkowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Polędwica wisiłkowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	

Jadospisy w dniu 2024-07-08 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-08 poniedziałek													
OM- VIII Z ograniczeniem tuszczu Zestaw II	OM- IX łatwo strawna zestaw I	OM- IX łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna				
Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Brokult gotowany z olejem* 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Brokult gotowany z olejem* 80 g Sałata lodowa 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Brokult gotowany z olejem* 80 g Sałata lodowa 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki żytnie na mleku 400 ml (MLE, GLU ZYT) Chleb razowy pszenno-żytni (PSZ, GLU ZYT) 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ) Hummus 50 g (SEZ) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (MLE, GLU ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 66 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Sałata lodowa 20 g Brokult gotowany z olejem* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Arbuz 150 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Brokult gotowany z olejem* 80 g Sałata lodowa 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na wywarze jaryznowym 400 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb bezglutenowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Margaryna roślinna 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Brokult gotowany z olejem* 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na wywarze jaryznowym 400 ml (GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Margaryna roślinna 15 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ) Brokult gotowany z olejem* 80 g Sałata lodowa 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zupa wioseenna z cukinią i ziemniakami ( 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makarony ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jaryznowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makarony ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zupa wioseenna z cukinią i ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ, SEL) Sos ziółowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 150 g Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jaryznowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ, SEL) Sos ziółowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 150 g Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Zupa wioseenna z cukinią i ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski śląskie ( ) 300 g (JAL) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jaryznowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ, SEL) Sos ziółowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 150 g Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Stonecznik huskany 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 300 ml									
Obiad													

Jadłospisy w dniu 2024-07-08 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. tławo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. tławo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa tławostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa tławostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Beznleczna
Bułka pszenna długa krojona (GLUPSZ) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Polędwica wiśniowa wędzonka wędziona z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g (GLUPSZ, SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLUJECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLU, ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Polędwica wiśniowa wędzonka wędziona z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g (GLUPSZ, SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLUJECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLU, ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Polędwica wiśniowa wędzonka wędziona z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g (GLUPSZ, SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLUJECZ)	Chleb razowy pszenno-żytni (PSZ, GLU, ZYT) 76 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Polędwica wiśniowa wędzonka wędziona z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g (GLUPSZ, SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLUJECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU, ZYT) 66 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Serek wiejski ziarnisty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLUJECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU, ZYT) 66 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Serek wiejski ziarnisty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLUJECZ)	Bułka pszenna długa krojona (GLUPSZ) 76 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Polędwica wiśniowa wędzonka wędziona z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g (GLUPSZ, SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLUJECZ)	Bułka pszenna długa krojona (GLUPSZ) 76 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Polędwica wiśniowa wędzonka wędziona z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g (GLUPSZ, SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLUJECZ)	Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Serek wiejski ziarnisty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLUJECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Polędwica wiśniowa wędzonka wędziona z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g (GLUPSZ, SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
2024-07-08 poniedziałek									
Kolacja									
Slupki z marchewki gotowanej () 100 g									
PN									
Wartość energetyczna: 2132,63 kcal; Białko ogółem: 89,57 g; Tłuszcz: 55,51 g; Kw. tł. nasy.: 15,72 g; Węglowodany ogółem: 337,05 g; W tym cukry: 80,43 g; Błonnik pok.: 36,36 g; Sól: 7,28 g;	Wartość energetyczna: 2292,17 kcal; Białko ogółem: 85,91 g; Tłuszcz: 69,03 g; Kw. tł. nasy.: 21,24 g; Węglowodany ogółem: 350,50 g; W tym cukry: 87,35 g; Błonnik pok.: 36,84 g; Sól: 8,63 g;	Wartość energetyczna: 2250,29 kcal; Białko ogółem: 94,44 g; Tłuszcz: 67,46 g; Kw. tł. nasy.: 21,35 g; Węglowodany ogółem: 334,43 g; W tym cukry: 85,10 g; Błonnik pok.: 35,19 g; Sól: 9,01 g;	Wartość energetyczna: 2593,55 kcal; Białko ogółem: 113,49 g; Tłuszcz: 88,42 g; Kw. tł. nasy.: 28,16 g; Węglowodany ogółem: 348,47 g; W tym cukry: 81,67 g; Błonnik pok.: 32,66 g; Sól: 8,99 g;	Wartość energetyczna: 2623,50 kcal; Białko ogółem: 103,63 g; Tłuszcz: 90,33 g; Kw. tł. nasy.: 27,97 g; Węglowodany ogółem: 361,28 g; W tym cukry: 91,27 g; Błonnik pok.: 36,60 g; Sól: 8,91 g;	Wartość energetyczna: 1662,18 kcal; Białko ogółem: 59,33 g; Tłuszcz: 43,53 g; Kw. tł. nasy.: 10,69 g; Węglowodany ogółem: 274,24 g; W tym cukry: 68,46 g; Błonnik pok.: 31,77 g; Sól: 5,46 g;	Wartość energetyczna: 2623,58 kcal; Białko ogółem: 97,83 g; Tłuszcz: 75,19 g; Kw. tł. nasy.: 23,63 g; Węglowodany ogółem: 407,64 g; W tym cukry: 115,40 g; Błonnik pok.: 36,05 g; Sól: 8,51 g;	Wartość energetyczna: 2576,54 kcal; Białko ogółem: 105,50 g; Tłuszcz: 73,46 g; Kw. tł. nasy.: 23,65 g; Węglowodany ogółem: 391,49 g; W tym cukry: 113,15 g; Błonnik pok.: 34,40 g; Sól: 8,77 g;	Wartość energetyczna: 2342,10 kcal; Białko ogółem: 44,80 g; Tłuszcz: 62,64 g; Kw. tł. nasy.: 15,89 g; Węglowodany ogółem: 414,35 g; W tym cukry: 69,88 g; Błonnik pok.: 33,27 g; Sól: 4,07 g;	Wartość energetyczna: 2033,77 kcal; Białko ogółem: 75,62 g; Tłuszcz: 61,12 g; Kw. tł. nasy.: 14,95 g; Węglowodany ogółem: 314,07 g; W tym cukry: 53,03 g; Błonnik pok.: 37,12 g; Sól: 9,38 g;



Jadłospisy w dniu 2024-07-08 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-08 poniedziałek									
OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowo beztłuszcz	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata/ Przecierana	OM- Biegunkowa	OM- Vegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Poloznicza Zestaw I	OM- Poloznicza Zestaw II	OM- Kobieta Karniaca Zestaw I	OM- Kobieta Karniaca Zestaw II
Platki żytnie na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU, ZYT)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Kleik z kaszy młanej na wodzie 200 ml (GLU PSZ)	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE)	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE)
Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g	Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g	Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g	Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g
Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostrońce niejadalnej 30 g (SOJ)	Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostrońce niejadalnej 30 g (SOJ)	Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostrońce niejadalnej 30 g (SOJ)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
Arbuz 150 g	Arbuz 100 g	Arbuz 100 g	Arbuz 40 g	Arbuz 80 g	Arbuz 80 g	Arbuz 80 g	Arbuz 80 g	Arbuz 80 g	Arbuz 80 g
Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Mus z jabłek () b/c 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL, GLU ZYT.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml		Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt				Kisiel o smaku wiśniowym b/c 300 ml		
Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Jarzynowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Marchwianka () 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL)	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)
Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 90 g	Pupiet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Pupiet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ)	Marchew gotowana z olejem 100 g	Najleśniki ze szpinakiem i fetą B 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g	Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (GLU PSZ, MLE)	Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 90 g	Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (GLU PSZ, MLE)	Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 90 g
Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ, SEL)	Sos ziołowy 30 ml (GLU PSZ, SEL)	Sos ziołowy 80 ml (GLU PSZ, SEL)	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 250 ml	Surówka z marchwi z olejem () 200 g	Sos ziołowy (bez glutenu) () 80 ml	Marchew oprószana z olejem () 200 g	Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ, SEL)	Marchew oprószana z olejem () 200 g	Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ, SEL)
Ryz na sypko (brązowy) 150 g	Ryz na sypko 90 g	Ryz na sypko 180 g	Marchew oprószana z olejem () 200 g	Surówka z marchwi z olejem () 200 g	Marchew gotowana z olejem () 80 ml	Ryz na sypko 150 g	Ryz na sypko 150 g	Marchew oprószana z olejem () 200 g	Ryz na sypko 150 g
Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g	Marchew oprószana z olejem () 100 g	Marchew oprószana z olejem () 200 g	Marchew gotowana z olejem 100 g	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Marchew gotowana z olejem () 200 g	Marchew oprószana z olejem () 200 g	Marchew oprószana z olejem () 200 g	Marchew oprószana z olejem () 200 g	Marchew oprószana z olejem () 200 g
Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml

NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.

Jadłospisy w dniu 2024-07-08 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	Kolaćca	PD
<p>Wartość energetyczna: 2708,25 kcal; Białko ogółem: 91,14 g; Tłuszcz: 113,24 g; Kw. tł. nasy.: 28,39 g; Węglowodany ogółem: 344,75 g; W tym cukry: 43,94 g; Błonnik pok.: 35,58 g; Sól: 10,98 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1245,79 kcal; Białko ogółem: 46,51 g; Tłuszcz: 34,76 g; Kw. tł. nasy.: 9,06 g; Węglowodany ogółem: 204,24 g; W tym cukry: 63,83 g; Błonnik pok.: 19,13 g; Sól: 3,92 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2207,61 kcal; Białko ogółem: 86,16 g; Tłuszcz: 82,45 g; Kw. tł. nasy.: 21,79 g; Węglowodany ogółem: 301,08 g; W tym cukry: 47,60 g; Błonnik pok.: 40,67 g; Sól: 7,46 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: 2654,68 kcal; Białko ogółem: 91,73 g; Tłuszcz: 98,97 g; Kw. tł. nasy.: 25,16 g; Węglowodany ogółem: 367,57 g; W tym cukry: 97,84 g; Błonnik pok.: 38,38 g; Sól: 9,94 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2033,96 kcal; Białko ogółem: 76,42 g; Tłuszcz: 68,71 g; Kw. tł. nasy.: 14,67 g; Węglowodany ogółem: 290,16 g; W tym cukry: 54,49 g; Błonnik pok.: 29,92 g; Sól: 4,31 g.</p>
<p>Wartość energetyczna: 2384,41 kcal; Białko ogółem: 81,96 g; Tłuszcz: 66,53 g; Kw. tł. nasy.: 19,10 g; Węglowodany ogółem: 389,17 g; W tym cukry: 109,75 g; Błonnik pok.: 34,45 g; Sól: 8,55 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2342,53 kcal; Białko ogółem: 90,49 g; Tłuszcz: 64,96 g; Kw. tł. nasy.: 19,22 g; Węglowodany ogółem: 373,10 g; W tym cukry: 107,50 g; Błonnik pok.: 32,79 g; Sól: 8,94 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2577,57 kcal; Białko ogółem: 89,61 g; Tłuszcz: 71,12 g; Kw. tł. nasy.: 21,54 g; Węglowodany ogółem: 421,04 g; W tym cukry: 121,53 g; Błonnik pok.: 37,54 g; Sól: 9,18 g.</p>
<p>Wartość energetyczna: 2535,69 kcal; Białko ogółem: 98,14 g; Tłuszcz: 69,55 g; Kw. tł. nasy.: 21,65 g; Węglowodany ogółem: 404,97 g; W tym cukry: 119,28 g; Błonnik pok.: 35,89 g; Sól: 9,56 g.</p>	<p>Słupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	
<p>Kanapka z szynką i sałatką (Chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL, GLU ZYT)</p>	<p>Słupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Pasta warzywna () 100 g (SEL)</p>
<p>Chleb pszenny pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 76 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 60 g Polejdnica wiśniowa wędzronka wieprzowa z dodatkowym wódy wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOL)</p>	<p>Bukła pszenna długa krojona (GLU PSZ) 32 g Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE)</p>	<p>Bukła pszenna długa krojona (GLU PSZ) 32 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p>
<p>Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kafelator gotowany z olejem* 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kafelator gotowany z olejem* 100 g Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>
<p>Chleb pszenny pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Schab gotowany 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek wiejski 100 g Ziarnisty 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Polejdnica wiśniowa wędzronka wieprzowa z dodatkowym wódy wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p>	<p>Kawa zbożowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb pszenny pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Polejdnica wiśniowa wędzronka wieprzowa z dodatkowym wódy wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p>
<p>Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ)</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>	<p>Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ)</p>
<p>OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowo.bezmielczn a</p>	<p>OM- Dzieci 1-3 lat</p>	<p>OM- Papkowata/ Przecierana</p>
<p>OM- Biegunkowa</p>	<p>OM- Wegetariańska</p>	<p>OM- Bezglutenowa</p>
<p>OM- Położnicza Zestaw I</p>	<p>OM- Położnicza Zestaw II</p>	<p>OM- Kobieta Karniąca Zestaw I</p>
<p>OM- Kobieta Karniąca Zestaw II</p>	<p>OM- Kobieta Karniąca Zestaw I</p>	<p>OM- Kobieta Karniąca Zestaw II</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, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SOZ - Dwutlenek siarki / siarczyn,  
FUB - Fubin i produkty pochodne,  
MCK - Mieczałki 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 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

**NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.**  
Ul. Traktorowa 126 lok. 301, 91-204 Łódź  
NIP: 6772398589 REGON 363712430  
KRS 0900601008





Jadłospisy w dniu 2024-07-09 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do żywienia przez sondę	OM- IV ławo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV ławo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub pobudz. wyjd z soku żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub pobudz. wyjd z soku żoła. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ser topiony 25g 2 szt (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU PSZ, MLE)	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bukia pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twarożek z koperkciem 50 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bukia pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twarożek z koperkciem 50 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bukia pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twarożek z koperkciem 50 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bukia pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twarożek z koperkciem 50 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bukia pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twarożek z koperkciem 50 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bukia pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twarożek z koperkciem 50 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bukia pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Twarożek z koperkciem 50 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bukia pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Twarożek z koperkciem 50 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
Śniadanie									
II ŚN									
Sonda / płynna ob. 2 400 g (GLU PSZ, JAU, MLE)									
Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)									
Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)									
Obiad									
Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń wołowa 100 g Sos cygański 50 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z pora i jabłką z koperkiem (z olejem) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Szyńska wieprzowa duszona 90 g Sos cygański 50 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Surówka z pora i jabłką z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU PSZ, JAU, SEL)	Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Szyńska wieprzowa duszona 90 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Szyńska wieprzowa duszona 90 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Szyńska wieprzowa duszona 90 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml

NAPRZÓD CATERING SP. Z O.O.

ul. Traktorowa 426 lok. 301, 91-204 Łódź

Nr: 6772398589, REGON: 142422934, NIP: 525-000-01008

Wydrukował: Młdnal KR 14.07.2024 10:23:54

Jadłospisy w dniu 2024-07-09 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 zół. Zestaw I	OM- VIII Z ogr. sub. pobudz. wyd. z soku zół. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	
PD										
Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka wiosenna 80 g Sałatka zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) 300 ml			Sonda ziemniaczana 4 400 g (JAJ, MLE, SEL)	Bukta pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozdł.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL) Sałatka zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)						Bukta pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozdł.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL) Sałatka zielona 20 g
Kolacja										
2024-07-09 wtorek										
PN										
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałatka 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOLJ)
Wartość energetyczna: 2477,85 kcal; Białko ogółem: 107,09 g; Tłuszcz: 72,46 g; Kw. tł. nasy.: 19,20 g; Węglowodany ogółem: 364,21 g; W tym cukry: 99,54 g; Błonnik pok.: 29,34 g; Sól: 10,31 g.	Wartość energetyczna: 2466,83 kcal; Białko ogółem: 108,41 g; Tłuszcz: 70,21 g; Kw. tł. nasy.: 19,37 g; Węglowodany ogółem: 366,70 g; W tym cukry: 100,79 g; Błonnik pok.: 32,35 g; Sól: 10,00 g.	Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Sól: 2,66 g.	Wartość energetyczna: 2371,44 kcal; Białko ogółem: 113,17 g; Tłuszcz: 65,22 g; Kw. tł. nasy.: 21,62 g; Węglowodany ogółem: 346,59 g; W tym cukry: 106,59 g; Błonnik pok.: 27,21 g; Sól: 8,55 g.	Wartość energetyczna: 2360,42 kcal; Białko ogółem: 114,49 g; Tłuszcz: 62,98 g; Kw. tł. nasy.: 21,79 g; Węglowodany ogółem: 349,08 g; W tym cukry: 107,84 g; Błonnik pok.: 30,22 g; Sól: 8,24 g.	Wartość energetyczna: 2299,65 kcal; Białko ogółem: 114,29 g; Tłuszcz: 65,44 g; Kw. tł. nasy.: 21,84 g; Węglowodany ogółem: 327,90 g; W tym cukry: 90,09 g; Błonnik pok.: 30,50 g; Sól: 8,95 g.	Wartość energetyczna: 2288,62 kcal; Białko ogółem: 115,61 g; Tłuszcz: 63,20 g; Kw. tł. nasy.: 22,01 g; Węglowodany ogółem: 330,39 g; W tym cukry: 91,34 g; Błonnik pok.: 33,51 g; Sól: 8,64 g.	Wartość energetyczna: 2299,65 kcal; Białko ogółem: 114,29 g; Tłuszcz: 65,44 g; Kw. tł. nasy.: 21,84 g; Węglowodany ogółem: 327,90 g; W tym cukry: 90,09 g; Błonnik pok.: 30,50 g; Sól: 8,95 g.	Wartość energetyczna: 2288,62 kcal; Białko ogółem: 115,61 g; Tłuszcz: 63,20 g; Kw. tł. nasy.: 22,01 g; Węglowodany ogółem: 330,39 g; W tym cukry: 91,34 g; Błonnik pok.: 33,51 g; Sól: 8,64 g.	Wartość energetyczna: 2254,46 kcal; Białko ogółem: 113,22 g; Tłuszcz: 55,74 g; Kw. tł. nasy.: 16,80 g; Węglowodany ogółem: 339,45 g; W tym cukry: 76,69 g; Błonnik pok.: 31,16 g; Sól: 7,60 g.	

Jadłospisy w dniu 2024-07-09 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 Ubogoproteinowa	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna
<p>Kasza jaglana na mleku 400 ml (MILE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLUPSZ)</p> <p>Twarożek z koperkiem 50 g (MILE)</p> <p>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 400 ml (MILE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLU, ZYT) 96 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE)</p> <p>Twarożek z koperkiem 50 g (MILE)</p> <p>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 400 ml (MILE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE)</p> <p>Twarożek z koperkiem 50 g (MILE)</p> <p>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza gryczana na mleku 400 g (MILE)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE)</p> <p>Twarożek z koperkiem 50 g (MILE)</p> <p>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 400 g (MILE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE)</p> <p>Twarożek z koperkiem 30 g (MILE)</p> <p>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 400 ml (MILE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLUPSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE)</p> <p>Twarożek z koperkiem 50 g (MILE)</p> <p>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 400 ml (MILE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE)</p> <p>Twarożek z koperkiem 50 g (MILE)</p> <p>Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL)</p> <p>Chleb bezglutenowy 116 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw 80% tł 15 g (MILE)</p> <p>Twarożek z koperkiem 30 g (MILE)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Dżem 50 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw 80% tł 15 g (MILE)</p> <p>Twarożek z koperkiem 30 g (MILE)</p> <p>Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	
<p>Logort naturalny 150g 1 szt (MILE)</p>	<p>Kafaliforowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Buraczki gotowane ( ) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kafaliforowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Buraczki gotowane ( ) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kafaliforowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Buraczki gotowane ( ) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kafaliforowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Buraczki gotowane ( ) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kafaliforowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Buraczki gotowane ( ) 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kafaliforowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Buraczki gotowane ( ) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml (MILE, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Buraczki gotowane ( ) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kafaliforowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Pyzy ziemniaczane* 300 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Buraczki gotowane ( ) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kafaliforowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Pieczeń wiotowa 100 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Buraczki gotowane ( ) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
<p>II ŚN</p>	<p>Kafaliforowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Buraczki gotowane ( ) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kafaliforowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Buraczki gotowane ( ) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kafaliforowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Buraczki gotowane ( ) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kafaliforowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Buraczki gotowane ( ) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kafaliforowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Buraczki gotowane ( ) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kafaliforowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Buraczki gotowane ( ) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml (MILE, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Buraczki gotowane ( ) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kafaliforowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Pyzy ziemniaczane* 300 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Buraczki gotowane ( ) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kafaliforowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem * 100 g</p> <p>Buraczki gotowane ( ) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>

2024-07-09 wtorek

Jadłospisy w dniu 2024-07-09 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PD	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. 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
	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLUPSZ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.nieład 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (SEL) 80 g (SEL) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU, PSZ, GLU, ZYT) 10 g Margaryna roślinna (80% tł.) (MLE) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.nieład 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (SEL) 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU, PSZ, GLU, ZYT) 10 g Margaryna roślinna (80% tł.) (MLE) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.nieład 50 g Sałata włoska 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Chleb pszenny pszenno-żytni (PSZ, GLU, ZYT) 10 g Margaryna roślinna (80% tł.) (MLE) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.nieład 50 g Sałata włoska 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.nieład 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (SEL) 80 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) (MLE) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.nieład 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (SEL) 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.nieład 30 g Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (SEL) 80 g (SEL) Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.nieład 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (SEL) 80 g (SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g		
	Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (GLU, PSZ, SOU)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z serem żółtym i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt. (GLU, PSZ, MLE, GLU, ZYT)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (GLU, PSZ)	Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (GLU, PSZ, SOU)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (GLU, PSZ)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (GLU, PSZ, SOU)
	Wartość energetyczna: 2333,44 kcal; Białko ogółem: 120,84 g; Tłuszcz: 56,49 g; Kw. tł. nasy.: 18,76 g; Węglowodany ogółem: 351,24 g; W tym cukry: 84,24 g; Błonnik pok.: 34,17 g; Sól: 7,54 g; g.	Wartość energetyczna: 2353,44 kcal; Białko ogółem: 105,95 g; Tłuszcz: 63,19 g; Kw. tł. nasy.: 20,47 g; Węglowodany ogółem: 354,68 g; W tym cukry: 96,51 g; Błonnik pok.: 30,36 g; Sól: 10,00 g.	Wartość energetyczna: 2342,42 kcal; Białko ogółem: 107,27 g; Tłuszcz: 60,94 g; Kw. tł. nasy.: 20,64 g; Węglowodany ogółem: 357,17 g; W tym cukry: 97,76 g; Błonnik pok.: 33,37 g; Sól: 9,69 g; g.	Wartość energetyczna: 2502,15 kcal; Białko ogółem: 121,00 g; Tłuszcz: 76,96 g; Kw. tł. nasy.: 26,39 g; Węglowodany ogółem: 345,28 g; W tym cukry: 78,56 g; Błonnik pok.: 34,23 g; Sól: 9,34 g; g.	Wartość energetyczna: 2491,13 kcal; Białko ogółem: 122,32 g; Tłuszcz: 74,72 g; Kw. tł. nasy.: 26,56 g; Węglowodany ogółem: 347,77 g; W tym cukry: 79,81 g; Błonnik pok.: 37,24 g; Sól: 9,03 g; g.	Wartość energetyczna: 1676,22 kcal; Białko ogółem: 77,87 g; Tłuszcz: 30,60 g; Kw. tł. nasy.: 9,27 g; Węglowodany ogółem: 285,68 g; W tym cukry: 86,11 g; Błonnik pok.: 27,90 g; Sól: 7,46 g; g.	Wartość energetyczna: 2607,63 kcal; Białko ogółem: 125,18 g; Tłuszcz: 75,11 g; Kw. tł. nasy.: 24,24 g; Węglowodany ogółem: 371,33 g; W tym cukry: 106,62 g; Błonnik pok.: 28,17 g; Sól: 7,76 g; g.	Wartość energetyczna: 2610,21 kcal; Białko ogółem: 122,55 g; Tłuszcz: 75,98 g; Kw. tł. nasy.: 25,47 g; Węglowodany ogółem: 374,22 g; W tym cukry: 107,87 g; Błonnik pok.: 31,18 g; Sól: 7,99 g; g.	Wartość energetyczna: 2413,94 kcal; Białko ogółem: 53,91 g; Tłuszcz: 54,50 g; Kw. tł. nasy.: 13,36 g; Węglowodany ogółem: 434,04 g; W tym cukry: 99,65 g; Błonnik pok.: 25,99 g; Sól: 7,33 g; g.	Wartość energetyczna: 2267,43 kcal; Białko ogółem: 88,11 g; Tłuszcz: 63,50 g; Kw. tł. nasy.: 15,48 g; Węglowodany ogółem: 351,65 g; W tym cukry: 64,67 g; Błonnik pok.: 33,64 g; Sól: 9,77 g; g.

2024-07-09 wtorek

Jadłospisy w dniu 2024-07-09 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Z ogr. latwo przyswajalnych węglowo, bezmleczn a	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata/ Przecierana	OM- Biegunkowa	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Pokoźnicza Zestaw I	OM- Pokoźnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karniaca Zestaw I	OM- Kobieta Karniaca Zestaw II
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 15 g Szyunka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kasza gryczczana na wywarze jarzynowym ml ( <u>SEL</u> )	Kasza jaglana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bukka pszenna długa krojona ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 20 g Banan 1/2 szt. 1 Por	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 450 ml ( <u>SEL</u> ) Bukka pszenna długa krojona ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Seier z pietruszką gotowany z olejem 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kleik z kaszy mąny na wodzie 200 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Bukka pszenna długa krojona ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka Marchew gotowana z olejem 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <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 (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyunka zielonogórska- wp. parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	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> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <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> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	
Sniadanie 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> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Surówka z pora i jabłką z koperkiem (z olejem) 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Pieczeń wołowa 50 g Sos własny () 30 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Ryz na sypko 90 g Fasolka szparagowa z olejem * 50 g Buraczki gotowane () 50 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Pulpet wołowy 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAU</u> ) Sos własny () 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Ryz na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Marchwianka () 200 ml Filet z kurczaka gotowany 50 g Ryz na sypko 180 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Kotlet ryżowy z serem top i koperkiem 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAU</u> <u>MLE</u> ) Sos cygański 50 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z pora i jabłką z koperkiem (z olejem) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <u>SEL</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Ryz na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Ryz na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Szyunka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Ryz na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Ryz na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE</u> <u>SEL</u> ) Szyunka wieprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Ryz na sypko 150 g Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml

Jadłospisy w dniu 2024-07-09 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PD	Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOL, MLE)	Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOL, MLE)	Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOL, MLE)	Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOL, MLE)	Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOL, MLE)	Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOL, MLE)	Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOL, MLE)	Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOL, MLE)	Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOL, MLE)	
	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata/ Przeziarena	OM- Biegunkowa	OM- Vegetarianska	OM- Bezglutenowa	OM- Potożnicza Zestaw I	OM- Potożnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II	
	OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowo.bezmięczn a									
	Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)	Chleb pszenno-żytni 32 g (GLUPSZ)	Chleb pszenno-żytni 32 g (GLUPSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)	Chleb bezglutenowy 100 g	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)	Chleb pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)	Chleb pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)	
	Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g	Margaryna roślinna (80% tł) 5 g	Margaryna roślinna (80% tł) 15 g	Margaryna roślinna (80% tł) 10 g	Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g	Margaryna roślinna (80% tł) 10 g	Margaryna roślinna (80% tł) 10 g	Margaryna roślinna (80% tł) 10 g	Margaryna roślinna (80% tł) 10 g	
	Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z.dodat.wody w osł.nieład 60 g	Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z.dodat.wody w osł.nieład 25 g	Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z.dodat.wody w osł.nieład 60 g	Ser żółty 60 g	Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z.dodat.wody w osł.nieład 60 g	Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z.dodat.wody w osł.nieład 50 g	Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z.dodat.wody w osł.nieład 50 g	Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z.dodat.wody w osł.nieład 50 g	Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz .parzo.z.dodat.wody w osł.nieład 50 g	
	Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 40 g (SEL)	Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 40 g (SEL)	Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 40 g (SEL)	Salatka wiosenna 80 g	Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g (SEL)	Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g (SEL)	Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g (SEL)	Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g (SEL)	Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g (SEL)	
	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	
	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kakao na mleku b/c 250 ml (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLUJECZ)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLUJECZ)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLUJECZ)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLUJECZ)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLUJECZ)	
	PN									
	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOL, GLU, ZYT)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kleik ryżowo-marchwiowy 200 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (SOL)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2207,03 kcal; Białko ogółem: 91,41 g; Tłuszcz: 70,61 g; Kw. tł. nasy.: 17,70 g; Węglowodany ogółem: 314,78 g; W tym cukry: 44,75 g; Błonnik pok.: 34,27 g; Sól: 11,38 g.	Wartość energetyczna: 1486,86 kcal; Białko ogółem: 68,40 g; Tłuszcz: 46,85 g; Kw. tł. nasy.: 19,18 g; Węglowodany ogółem: 204,81 g; W tym cukry: 62,94 g; Błonnik pok.: 14,67 g; Sól: 5,82 g.	Wartość energetyczna: 1957,33 kcal; Białko ogółem: 92,35 g; Tłuszcz: 59,37 g; Kw. tł. nasy.: 17,05 g; Węglowodany ogółem: 280,59 g; W tym cukry: 34,82 g; Błonnik pok.: 34,60 g; Sól: 8,49 g.	Wartość energetyczna: 1498,39 kcal; Białko ogółem: 73,54 g; Tłuszcz: 30,65 g; Kw. tł. nasy.: 7,42 g; Węglowodany ogółem: 243,19 g; W tym cukry: 73,32 g; Błonnik pok.: 21,43 g; Sól: 2,45 g.	Wartość energetyczna: 2694,38 kcal; Białko ogółem: 99,29 g; Tłuszcz: 97,81 g; Kw. tł. nasy.: 35,40 g; Węglowodany ogółem: 369,59 g; W tym cukry: 102,11 g; Błonnik pok.: 30,53 g; Sól: 10,38 g.	Wartość energetyczna: 2178,56 kcal; Białko ogółem: 71,95 g; Tłuszcz: 71,63 g; Kw. tł. nasy.: 14,67 g; Węglowodany ogółem: 320,19 g; W tym cukry: 63,97 g; Błonnik pok.: 24,84 g; Sól: 5,76 g.	Wartość energetyczna: 2454,10 kcal; Białko ogółem: 106,60 g; Tłuszcz: 70,33 g; Kw. tł. nasy.: 23,32 g; Węglowodany ogółem: 363,88 g; W tym cukry: 89,23 g; Błonnik pok.: 30,51 g; Sól: 10,41 g.	Wartość energetyczna: 2443,08 kcal; Białko ogółem: 107,91 g; Tłuszcz: 68,08 g; Kw. tł. nasy.: 23,49 g; Węglowodany ogółem: 366,37 g; W tym cukry: 90,48 g; Błonnik pok.: 33,52 g; Sól: 10,10 g.	Wartość energetyczna: 2657,80 kcal; Białko ogółem: 116,11 g; Tłuszcz: 75,00 g; Kw. tł. nasy.: 27,55 g; Węglowodany ogółem: 394,97 g; W tym cukry: 105,92 g; Błonnik pok.: 31,47 g; Sól: 10,64 g.	Wartość energetyczna: 2646,78 kcal; Białko ogółem: 117,42 g; Tłuszcz: 72,75 g; Kw. tł. nasy.: 27,72 g; Węglowodany ogółem: 397,46 g; W tym cukry: 107,17 g; Błonnik pok.: 34,48 g; Sól: 10,33 g.

2024-07-09 wtorek



## 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, nerkowce, pistacje, migdały,
- SEL - Seler i pochodne,
- GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- FUB - Fubin i produkty pochodne,
- MCK - Mięczaki i pochodne,
- MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
- GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
- GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
- GLU JEÇZ - 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,
- 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,



Jadłospisy w dniu 2024-07-10 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

Om- I Podstawowa Zestaw I	Om- I Podstawowa Zestaw II	Om- III b Do żywienia przez sondę	Om- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	Om- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	Om- VI Pooperacyjna Zestaw I	Om- VI Pooperacyjna Zestaw II	Om- VII Z ogr. sub. pobudz. wyđ z soku zolađ. Zestaw I	Om- VII Z ogr. sub. pobudz. wyđ z soku zolađ. Zestaw II	Om- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Schab beďnarza- wędzonka wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 25 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane KI M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / plynna 400 ml 1 400 g (<u>GLU PSZ. MLE</u>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna łauga krojona 76 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Schab beďnarza- wędzonka wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna łauga krojona 76 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Schab beďnarza- wędzonka wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna łauga krojona 76 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Schab beďnarza- wędzonka wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g Burdaki gotowane 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna łauga krojona 76 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Schab beďnarza- wędzonka wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g Burdaki gotowane 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna łauga krojona 76 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Schab beďnarza- wędzonka wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g Burdaki gotowane 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna łauga krojona 76 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Schab beďnarza- wędzonka wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g Burdaki gotowane 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna łauga krojona 92 g (<u>MLE</u>) Bulka pszenna łauga krojona 92 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab beďnarza- wędzonka wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Drokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	
Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE</u> )									
II ŚN									
<p>Ogórkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Surowka wykwintra z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szczawiłowa z ryżem 400 ml (<u>MLE SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Surowka wykwintra z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / plynna ob. 3 400 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE</u>)</p>	<p>Ryżowa 400 ml (<u>MLE SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Surowka wykwintra z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa 400 ml (<u>MLE SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Surowka wykwintra z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa 400 ml (<u>MLE SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Surowka wykwintra z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa 400 ml (<u>MLE SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>

Jadłospisy w dniu 2024-07-10 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-10 środa									
PN	Kolacja								
<p>OM- I Podstawowa zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2166,98 kcal; Białko ogółem: 103,68 g; Tłuszcz: 66,78 g; Kw. tł. nasy.: 20,41 g; Węglowodany ogółem: 297,22 g; W tym cukry: 64,54 g; Błonnik pok.: 26,11 g; Sól: 6,87 g;</p>	<p>OM- I Podstawowa zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2196,99 kcal; Białko ogółem: 97,89 g; Tłuszcz: 67,07 g; Kw. tł. nasy.: 20,16 g; Węglowodany ogółem: 302,64 g; W tym cukry: 64,68 g; Błonnik pok.: 26,11 g; Sól: 7,20 g;</p>	<p>OM- III b Do zmielenia przez sondę</p> <p>Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Sól: 2,66 g;</p>	<p>OM- IV Ławo strawna dziecięca Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2088,73 kcal; Białko ogółem: 104,33 g; Tłuszcz: 58,25 g; Kw. tł. nasy.: 18,70 g; Węglowodany ogółem: 295,93 g; W tym cukry: 76,96 g; Błonnik pok.: 24,89 g; Sól: 4,69 g;</p>	<p>OM- IV Ławo strawna dziecięca Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2105,81 kcal; Białko ogółem: 99,41 g; Tłuszcz: 60,63 g; Kw. tł. nasy.: 18,64 g; Węglowodany ogółem: 300,16 g; W tym cukry: 77,72 g; Błonnik pok.: 25,64 g; Sól: 4,74 g;</p>	<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2095,41 kcal; Białko ogółem: 103,91 g; Tłuszcz: 56,41 g; Kw. tł. nasy.: 18,57 g; Węglowodany ogółem: 302,34 g; W tym cukry: 82,89 g; Błonnik pok.: 25,23 g; Sól: 4,70 g;</p>	<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2112,48 kcal; Białko ogółem: 98,98 g; Tłuszcz: 58,78 g; Kw. tł. nasy.: 18,51 g; Węglowodany ogółem: 306,57 g; W tym cukry: 83,65 g; Błonnik pok.: 25,98 g; Sól: 4,75 g;</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd. z soku żołąd. Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2095,41 kcal; Białko ogółem: 103,91 g; Tłuszcz: 56,41 g; Kw. tł. nasy.: 18,57 g; Węglowodany ogółem: 302,34 g; W tym cukry: 82,89 g; Błonnik pok.: 25,23 g; Sól: 4,70 g;</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd. z soku żołą. Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2112,48 kcal; Białko ogółem: 98,98 g; Tłuszcz: 58,78 g; Kw. tł. nasy.: 18,51 g; Węglowodany ogółem: 306,57 g; W tym cukry: 83,65 g; Błonnik pok.: 25,98 g; Sól: 4,75 g;</p>	<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2059,57 kcal; Białko ogółem: 110,54 g; Tłuszcz: 47,61 g; Kw. tł. nasy.: 15,19 g; Węglowodany ogółem: 307,56 g; W tym cukry: 67,66 g; Błonnik pok.: 24,21 g; Sól: 5,77 g;</p>
<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona PSZ) 76 g (GLU) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Twardo półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona (GLU PSZ) 76 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Twardo półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona (GLU PSZ) 76 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Twardo półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona (GLU PSZ) 76 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Twardo półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona (GLU PSZ) 76 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Twardo półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona (GLU PSZ) 76 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Twardo półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona (GLU PSZ) 92 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Twardo półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</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 sałata, chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)</p>							

Jadłospisy w dniu 2024-07-10 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna
Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Buka pszenna duża krojona 92 g (GLUPSZ) Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzon a z wodą dodaną 50 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLUZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzon a z wodą dodaną 50 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Jabłko zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLUZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzon a z wodą dodaną 50 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Jabłko zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza gryczana na mleku 400 g (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni (GLUZYT, GLUPSZ) 76 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzon a z wodą dodaną 25 g (SOJ) Jajko gotowane ki m 80 g (JAJ) Ogórek świeży 20 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUZYT, GLUPSZ) 60 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzon a z wodą dodaną 30 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUZYT, GLUPSZ) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzon a z wodą dodaną 50 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUZYT, GLUPSZ) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzon a z wodą dodaną 50 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym ml (SEL) 400 Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzon a z wodą dodaną 50 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym ml (SEL) 400 Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUZYT, GLUPSZ) 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Schab bednarza-wędzonka wp.wędzona,parzon a z wodą dodaną 60 g (SOJ) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
2024-07-10 środa									
II ŚN									
Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy ( ) 50 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa ( ) 400 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy ( ) 50 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy ( ) 50 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ogórkowa z ryżem brązowym ( ) 400 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy ( ) 50 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ) Surówka wykwinitha z olejem b/c 100 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szczawiowa z ryżem brązowym ( ) 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy ( ) 50 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ) Surówka wykwinitha z olejem b/c 100 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa ( ) 400 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy ( ) 50 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa ( ) 400 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy ( ) 50 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy ( ) 50 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka) ( ) 400 ml (SEL) Kotlety ziemniaczane ( ) 300 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy ( ) 50 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka) ( ) 400 ml (SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy ( ) 50 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 180 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml

Jadłospisy w dniu 2024-07-10 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-10 środa										
PD	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 Ubogenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna
	Bułka pszenna duża krojona (GLU,PSZ) 92 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńka na kartki-wieprzowa,wędzona parzona 25 g Twarog półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU,PSZ, GLU,ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńka na kartki-wieprzowa,wędzona parzona 25 g Twarog półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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) Szyńka na kartki-wieprzowa,wędzona parzona 25 g Twarog półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU,ZYT, GLU,JECZ)	Chleb razowy pszenno-żytni (PSZ, GLU,ZYT) 76 g (GLU) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńka na kartki-wieprzowa,wędzona parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU,ZYT, GLU,JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU,PSZ, GLU,ZYT) 60 g Szyńka na kartki-wieprzowa,wędzona parzona 30 g Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU,ZYT, GLU,JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU,PSZ, GLU,ZYT) 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyńka na kartki-wieprzowa,wędzona parzona 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 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) Szyńka na kartki-wieprzowa,wędzona parzona 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU,ZYT, GLU,JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyńka na kartki-wieprzowa,wędzona parzona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		
	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, SOL, GLU,ZYT)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, SOL, GLU,ZYT)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, SOL, GLU,ZYT)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, SOL, GLU,ZYT)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, SOL, GLU,ZYT)
	Wartość energetyczna: 2148,75 kcal; Białko ogółem: 105,72 g; Tłuszcz: 57,99 g; Kw. tł. nasy.: 17,92 g; Węglowodany ogółem: 311,90 g; W tym cukry: 68,52 g; Błonnik pok.: 24,97 g; Sól: 5,84 g	Wartość energetyczna: 2029,93 kcal; Białko ogółem: 100,06 g; Tłuszcz: 55,16 g; Kw. tł. nasy.: 18,45 g; Węglowodany ogółem: 293,28 g; W tym cukry: 65,09 g; Błonnik pok.: 28,10 g; Sól: 6,10 g	Wartość energetyczna: 2047,01 kcal; Białko ogółem: 95,13 g; Tłuszcz: 57,54 g; Kw. tł. nasy.: 18,38 g; Węglowodany ogółem: 297,51 g; W tym cukry: 65,85 g; Błonnik pok.: 28,85 g; Sól: 6,15 g	Wartość energetyczna: 2351,75 kcal; Białko ogółem: 118,70 g; Tłuszcz: 80,72 g; Kw. tł. nasy.: 25,20 g; Węglowodany ogółem: 301,03 g; W tym cukry: 73,31 g; Błonnik pok.: 27,85 g; Sól: 8,05 g	Wartość energetyczna: 2399,11 kcal; Białko ogółem: 113,74 g; Tłuszcz: 83,44 g; Kw. tł. nasy.: 25,13 g; Węglowodany ogółem: 309,95 g; W tym cukry: 73,46 g; Błonnik pok.: 27,99 g; Sól: 8,34 g	Wartość energetyczna: 1321,63 kcal; Białko ogółem: 65,53 g; Tłuszcz: 27,31 g; Kw. tł. nasy.: 6,89 g; Węglowodany ogółem: 212,80 g; W tym cukry: 47,41 g; Błonnik pok.: 25,70 g; Sól: 4,47 g	Wartość energetyczna: 2540,13 kcal; Białko ogółem: 122,44 g; Tłuszcz: 72,39 g; Kw. tł. nasy.: 26,24 g; Węglowodany ogółem: 360,96 g; W tym cukry: 99,50 g; Błonnik pok.: 27,34 g; Sól: 7,71 g	Wartość energetyczna: 2577,21 kcal; Białko ogółem: 117,51 g; Tłuszcz: 74,77 g; Kw. tł. nasy.: 26,17 g; Węglowodany ogółem: 365,19 g; W tym cukry: 100,26 g; Błonnik pok.: 28,09 g; Sól: 7,76 g	Wartość energetyczna: 2406,66 kcal; Białko ogółem: 56,86 g; Tłuszcz: 70,26 g; Kw. tł. nasy.: 14,69 g; Węglowodany ogółem: 395,39 g; W tym cukry: 50,63 g; Błonnik pok.: 32,56 g; Sól: 2,78 g	Wartość energetyczna: 1988,77 kcal; Białko ogółem: 85,44 g; Tłuszcz: 56,60 g; Kw. tł. nasy.: 13,70 g; Węglowodany ogółem: 286,72 g; W tym cukry: 34,31 g; Błonnik pok.: 29,53 g; Sól: 7,12 g



Jadospisy w dniu 2024-07-10 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

W-M- Z ogr. latwo przyswajalnych węglowo bezmleczn <sup>a</sup>	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata/ Przecierana	OM- Biegunkowa	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Późnicza Zestaw I	OM- Późnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
<p>Kasza gryczana na wywarze jarzynowym 400 ml (SELE)</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>Schab bednarza-wędzonka</p> <p>wp. wędzona, parzon a z wodą dodaną 50 g (SOJ)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE)</p> <p>Schab bednarza-wędzonka</p> <p>wp. wędzona, parzon a z wodą dodaną 30 g (SOJ)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 40 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt.</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 450 ml (SELE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p> <p>Schab bednarza-wędzonka</p> <p>wp. wędzona, parzon a z wodą dodaną 60 g (SOJ)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Mus z jabłek () b/c 150 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kleik z kaszy marny na wodzie 200 ml (GLUPSZ, GLU ZYT)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 60 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem 40 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ)</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (SELE)</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Schab bednarza-wędzonka</p> <p>wp. wędzona, parzon a z wodą dodaną 50 g (SOJ)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Schab bednarza-wędzonka</p> <p>wp. wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Schab bednarza-wędzonka</p> <p>wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Schab bednarza-wędzonka</p> <p>wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	
<p>Ogórkowa z ryżem brażowym (bez mleka) () 400 ml (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (JAJ)</p> <p>Sos pietruszkowy (bez mleka) 50 ml (GLUPSZ)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem (GLUPSZ)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem 90 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 50 g (GLUPSZ)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL)</p> <p>Pulpet drobiowy 50 g (GLUPSZ, JAJ)</p> <p>Sos pietruszkowy () 30 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem 90 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 50 g (GLUPSZ)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLUPSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa () 450 ml (MLE, SEL)</p> <p>Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ)</p> <p>Sos pietruszkowy () 50 ml (GLUPSZ, MLE, SEL)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem 90 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 180 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLUPSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Marchwiianka () 200 ml</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 50 g</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Szczawiowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 50 g</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SELE)</p> <p>Pulpet drobiowy gotowane z udźca kurczaka 100 g (JAJ)</p> <p>Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka) 50 ml (GLUPSZ)</p> <p>Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka) 50 ml (GLUPSZ)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem 180 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem (bez glutenu)* 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem (bez glutenu) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (JAJ)</p> <p>Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka) 50 ml (GLUPSZ)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem 180 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem (bez glutenu)* 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem (bez glutenu) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Pulpet drobiowy gotowane z udźca kurczaka 100 g (JAJ)</p> <p>Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka) 50 ml (GLUPSZ)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem 180 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem (bez glutenu)* 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem (bez glutenu) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (JAJ)</p> <p>Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka) 50 ml (GLUPSZ)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem 180 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem (bez glutenu)* 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem (bez glutenu) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Pulpet drobiowy gotowane z udźca kurczaka 100 g (JAJ)</p> <p>Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka) 50 ml (GLUPSZ)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem 180 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem (bez glutenu)* 100 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem (bez glutenu) 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
<p>Obiad</p>	<p>Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)</p>	<p>Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)</p>	<p>Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)</p>	<p>Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)</p>	<p>Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)</p>	<p>Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)</p>	<p>Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)</p>	<p>Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)</p>	<p>Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)</p>

2024-07-10 środa

Jadłospisy w dniu 2024-07-10 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-10 środa												
PN	Kolacja		PD		Kolacja		PD		Kolacja			
<p>Wartość energetyczna: 2125,30 kcal; Białko ogółem: 98,07 g; Tłuszcz: 66,94 g; Kw. tł. nasy.: 15,84 g; Węglowodany ogółem: 295,71 g; W tym cukry: 35,94 g; Błonnik pok.: 30,82 g; Sól: 8,81 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1244,70 kcal; Białko ogółem: 51,78 g; Tłuszcz: 32,73 g; Kw. tł. nasy.: 9,68 g; Węglowodany ogółem: 190,92 g; W tym cukry: 61,97 g; Błonnik pok.: 15,79 g; Sól: 2,41 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2047,56 kcal; Białko ogółem: 99,70 g; Tłuszcz: 63,82 g; Kw. tł. nasy.: 19,12 g; Węglowodany ogółem: 281,14 g; W tym cukry: 41,45 g; Błonnik pok.: 32,65 g; Sól: 4,25 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: 2487,68 kcal; Białko ogółem: 92,51 g; Tłuszcz: 78,27 g; Kw. tł. nasy.: 22,03 g; Węglowodany ogółem: 362,93 g; W tym cukry: 65,15 g; Błonnik pok.: 30,06 g; Sól: 6,92 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1877,50 kcal; Białko ogółem: 66,53 g; Tłuszcz: 69,06 g; Kw. tł. nasy.: 13,41 g; Węglowodany ogółem: 253,32 g; W tym cukry: 33,93 g; Błonnik pok.: 21,14 g; Sól: 3,00 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2286,18 kcal; Białko ogółem: 106,12 g; Tłuszcz: 60,79 g; Kw. tł. nasy.: 20,27 g; Węglowodany ogółem: 339,10 g; W tym cukry: 92,60 g; Błonnik pok.: 28,43 g; Sól: 6,85 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2303,26 kcal; Białko ogółem: 101,19 g; Tłuszcz: 63,17 g; Kw. tł. nasy.: 20,21 g; Węglowodany ogółem: 343,33 g; W tym cukry: 93,36 g; Błonnik pok.: 29,19 g; Sól: 6,90 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2474,13 kcal; Białko ogółem: 113,74 g; Tłuszcz: 64,76 g; Kw. tł. nasy.: 22,51 g; Węglowodany ogółem: 369,44 g; W tym cukry: 102,66 g; Błonnik pok.: 29,21 g; Sól: 6,98 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2491,21 kcal; Białko ogółem: 108,81 g; Tłuszcz: 67,14 g; Kw. tł. nasy.: 22,44 g; Węglowodany ogółem: 373,67 g; W tym cukry: 103,42 g; Błonnik pok.: 29,96 g; Sól: 7,03 g;</p>			
<p>OM- Z ogr. łątwo przyswajalnych węglowo-bezmielczn<sup>a</sup></p>	<p>OM- Dzieci 1-3 lat</p>	<p>OM- Pawkowata/Przecierana</p>	<p>OM- Biegunkowa</p>	<p>OM- Vegetariańska</p>	<p>OM- Bezglutenowa</p>	<p>OM- Położnicza Zestaw I</p>	<p>OM- Położnicza Zestaw II</p>	<p>OM- Kobieta Karniąca Zestaw I</p>	<p>OM- Kobieta Karniąca Zestaw II</p>			
<p>Chleb razowy pszenno-żytni (GLU,PSZ, GLU ZYT.) 76 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona 80 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona 80 g (MLE) Szynka na kartki- parzona 60 g Twardog półtłusty 80 g (MLE) Katalfor gotowany z olejem* 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ.) Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) 450 ml (GLU,PSZ, SEL.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona 80 g (MLE) Parzona 60 g Twardog półtłusty 80 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona 80 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczyptorkiem 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Twardog półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ.)</p>				<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 300 ml (MLE)</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE)</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>
<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, SOL, ZYT.)</p>	<p>Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kleik ryżowo-marchwiowy 200 ml</p>	<p>Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb bezglutenowy 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (SOL)</p>	<p>Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</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,
- 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 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,

