

Jadłospisy w dniu 2024-07-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PD	Obiad	II ŚN	Śniadanie	
	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Czwartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Surowka z kapuszy białej z koperkiem i z olejem 100 g Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kataforowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g (GLU PSZ, JAU, SEL.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Surowka z kapuszy białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU PSZ, MLE) Sonda mleczna z kaszą, mianą i (GLU PSZ, JAU, MLE)</p>	<p>OM- I Podstawowa zestaw I OM- I Podstawowa zestaw II OM- III b Do żywienia przez sondę OM- IV Ławo strawna dziecięca Zestaw I OM- IV Ławo strawna dziecięca Zestaw II OM- VI Pooperacyjna Zestaw I OM- VI Pooperacyjna Zestaw II OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołąd. Zestaw I OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołąd. Zestaw II OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p>
	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Czwartka z kurczaka gotowana 130 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Szpiniak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Chafka 80 g (GLU PSZ, JAU)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona (GLU PSZ) 76 g Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE) Szynekowa dębowa kiel: wp. gr. rozdz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	
	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Czwartka z kurczaka gotowana 130 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Szpiniak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Chafka 50 g (GLU PSZ, JAU)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE) Szynekowa dębowa kiel: wp. gr. rozdz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	
	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Czwartka z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Szpiniak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Szpiniak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Szynekowa dębowa kiel: wp. gr. rozdz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	

NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.

ul. Traktorowa 126 lok. 301, 91-204 Łódź, tel. 71 65 81 01 1 z 7
Wydrukował: Młyna6 Data: 2024-07-27 10:51:53

KRS 0000601008

Jadłospisy w dniu 2024-07-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-28 niedziela									
Kolacja		PN							
<p>OM- I Podstawowa zestaw I</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- I Podstawowa zestaw II</p> <p>Sonda mięsna I 5 400 g (<u>JAU, SEL</u>)</p>	<p>OM- III b Do żywienia przez sondę</p>	<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 100 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II</p>	<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw I</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Marchew oprószana z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw II</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Marchew oprószana z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żoład. Zestaw I</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Marchew oprószana z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żoład. Zestaw II</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Marchew oprószana z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sonda ziemniaczana 4 300 g (<u>JAU, MLE, SEL</u>)						
<p>Wartość energetyczna: 2490,82 kcal; Białko ogółem: 136,75 g; Tłuszcz: 87,74 g; Kw. tł. nasy.: 26,68 g; Węglowodany ogółem: 301,46 g; W tym cukry: 67,07 g; Błonnik pok.: 27,20 g; Soli: 9,45 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2196,75 kcal; Białko ogółem: 99,81 g; Tłuszcz: 65,11 g; Kw. tł. nasy.: 19,05 g; Węglowodany ogółem: 316,72 g; W tym cukry: 69,36 g; Błonnik pok.: 28,85 g; Soli: 9,23 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Soli: 2,66 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2566,12 kcal; Białko ogółem: 139,26 g; Tłuszcz: 88,01 g; Kw. tł. nasy.: 25,12 g; Węglowodany ogółem: 325,66 g; W tym cukry: 67,65 g; Błonnik pok.: 26,79 g; Soli: 8,73 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2325,44 kcal; Białko ogółem: 102,33 g; Tłuszcz: 67,98 g; Kw. tł. nasy.: 17,67 g; Węglowodany ogółem: 340,92 g; W tym cukry: 69,94 g; Błonnik pok.: 28,44 g; Soli: 8,51 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2513,88 kcal; Białko ogółem: 138,05 g; Tłuszcz: 87,43 g; Kw. tł. nasy.: 25,20 g; Węglowodany ogółem: 306,90 g; W tym cukry: 64,61 g; Błonnik pok.: 26,38 g; Soli: 8,78 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2243,21 kcal; Białko ogółem: 101,11 g; Tłuszcz: 67,40 g; Kw. tł. nasy.: 17,75 g; Węglowodany ogółem: 322,17 g; W tym cukry: 66,90 g; Błonnik pok.: 28,02 g; Soli: 8,57 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2192,25 kcal; Białko ogółem: 119,99 g; Tłuszcz: 59,67 g; Kw. tł. nasy.: 17,25 g; Węglowodany ogółem: 306,90 g; W tym cukry: 64,61 g; Błonnik pok.: 26,38 g; Soli: 8,42 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2243,21 kcal; Białko ogółem: 101,11 g; Tłuszcz: 67,40 g; Kw. tł. nasy.: 17,75 g; Węglowodany ogółem: 322,17 g; W tym cukry: 66,90 g; Błonnik pok.: 28,02 g; Soli: 8,57 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2119,48 kcal; Białko ogółem: 122,83 g; Tłuszcz: 47,31 g; Kw. tł. nasy.: 13,86 g; Węglowodany ogółem: 313,20 g; W tym cukry: 65,38 g; Błonnik pok.: 27,86 g; Soli: 7,58 g.</p>
Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOL</u>)									

Jadłospisy w dniu 2024-07-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX łatwo strawna zestaw I	OM- IX łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XV Bezemleczna	OM- Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węgliwo: bezemleczna	OM- Dzieci 1-3 lat
Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parczo.z.dodat.wody w.ost.niejad 50 g Bukiet jarzyn Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, ZYT.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parczo.z.dodat.wody w.ost.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy 76 g Żytnio-pszenny 76 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parczo.z.dodat.wody w.ost.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy 76 g Żytnio-pszenny 76 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parczo.z.dodat.wody w.ost.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy 76 g Żytnio-pszenny 76 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parczo.z.dodat.wody w.ost.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, ZYT.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parczo.z.dodat.wody w.ost.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, ZYT.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parczo.z.dodat.wody w.ost.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parczo.z.dodat.wody w.ost.niejad 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 76 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 10 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parczo.z.dodat.wody w.ost.niejad 25 g Jajko gotowane kl.M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki kukurydżiane na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE, PSZ.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parczo.z.dodat.wody w.ost.niejad 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II ŚN									
Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10g (<u>GLU, OW.</u>)									
Kalafiorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Szcypnak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Cwiartka z kurczaka gotowana 130 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Szcypnak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Szcypnak gotowany z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g Szcypnak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pehnoziarnistym () 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Cwiartka z kurczaka gotowana 130 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Surowka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Szcypnak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Surowka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Szcypnak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Cwiartka z kurczaka gotowana 130 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Szcypnak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Surowka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Szcypnak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Cwiartka z kurczaka gotowana 130 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Marchew oprószana z olejem () 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Szcypnak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pehnoziarnistym () 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Cwiartka z kurczaka gotowana 130 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Surowka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Szcypnak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 90 g Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Szcypnak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 50 g Szcypnak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Obiad									
Budyn o smaku śmietankowym b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)									

Jadłospisy w dniu 2024-07-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-28 niedziela									
PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN
<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Marchew oprószana z olejem () g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna zestaw I</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna zestaw II</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- X Z ogr. tławo przyswajalnych węgl. Zestaw I</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt. Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- X Z ogr. tławo przyswajalnych węgl. Zestaw II</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt. Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	<p>OM- XV Bezmleczna</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 10 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt. Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Z ogr. tławo przyswajalnych węgliw. bezmleczna</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 10 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt. Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Dzieci 1-3 lat</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Sałata zielona 20 g Pomidor b/diskórki 40 g</p>
<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ZYT</u>)</p>	<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ZYT</u>)</p>	<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)</p>	<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)</p>	<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)</p>	<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ZYT</u>)</p>	<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ZYT</u>)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>
<p>Wartość energetyczna: 2100,82 kcal; Białko ogółem: 102,52 g; Tłuszcz: 52,40 g; Kw. tł. nasy.: 14,14 g; Węglowodany ogółem: 316,70 g; W tym cukry: 63,22 g; Błonnik pok.: 26,18 g; Soli: 7,46 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2401,72 kcal; Białko ogółem: 131,20 g; Tłuszcz: 82,63 g; Kw. tł. nasy.: 25,29 g; Węglowodany ogółem: 297,41 g; W tym cukry: 65,82 g; Błonnik pok.: 30,39 g; Soli: 10,36 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2131,04 kcal; Białko ogółem: 94,27 g; Tłuszcz: 62,60 g; Kw. tł. nasy.: 17,83 g; Węglowodany ogółem: 312,68 g; W tym cukry: 68,12 g; Błonnik pok.: 32,04 g; Soli: 10,14 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2638,02 kcal; Białko ogółem: 146,45 g; Tłuszcz: 95,53 g; Kw. tł. nasy.: 30,50 g; Węglowodany ogółem: 311,93 g; W tym cukry: 75,71 g; Błonnik pok.: 33,75 g; Soli: 8,15 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2492,73 kcal; Białko ogółem: 113,70 g; Tłuszcz: 75,67 g; Kw. tł. nasy.: 23,16 g; Węglowodany ogółem: 353,30 g; W tym cukry: 77,74 g; Błonnik pok.: 32,38 g; Soli: 8,90 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2831,92 kcal; Białko ogółem: 153,50 g; Tłuszcz: 98,14 g; Kw. tł. nasy.: 32,61 g; Węglowodany ogółem: 346,50 g; W tym cukry: 102,06 g; Błonnik pok.: 27,73 g; Soli: 8,24 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2561,24 kcal; Białko ogółem: 116,57 g; Tłuszcz: 78,11 g; Kw. tł. nasy.: 25,16 g; Węglowodany ogółem: 361,86 g; W tym cukry: 104,35 g; Błonnik pok.: 29,38 g; Soli: 8,02 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2311,09 kcal; Białko ogółem: 110,37 g; Tłuszcz: 83,85 g; Kw. tł. nasy.: 21,69 g; Węglowodany ogółem: 293,94 g; W tym cukry: 35,59 g; Błonnik pok.: 32,87 g; Soli: 10,78 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2410,81 kcal; Białko ogółem: 119,55 g; Tłuszcz: 86,29 g; Kw. tł. nasy.: 22,93 g; Węglowodany ogółem: 304,71 g; W tym cukry: 39,31 g; Błonnik pok.: 36,57 g; Soli: 10,54 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1350,06 kcal; Białko ogółem: 55,41 g; Tłuszcz: 35,54 g; Kw. tł. nasy.: 9,62 g; Węglowodany ogółem: 209,95 g; W tym cukry: 49,09 g; Błonnik pok.: 16,52 g; Soli: 5,88 g.</p>

Jadłospisy w dniu 2024-07-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PD	II ŚN	Śniadanie	Obiad	OM- Pappowata/ Przeclerana	OM- Biegunkowa	OM- Vegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Półociżnica Zestaw I	OM- Półociżnica Zestaw II	OM- Kobieta Karniająca Zestaw I	OM- Kobieta Karniająca Zestaw II	
		<p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ)</p> <p>wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU)</p> <p>Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel. wp. gr. rozdz. wędz. parzo z dodat. wody w ost. niejład 50 g (MLE)</p> <p>Bukiet jarzyn 250 ml</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 450 ml (GLU, PSZ, SEL)</p> <p>Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g (GLU, PSZ, JAU, SEL)</p> <p>Sos własny () 50 ml (GLU, PSZ, SEL)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kleik z kaszy manny na wodzie 200 ml (GLU, PSZ)</p> <p>Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLU, PSZ)</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 jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ)</p> <p>Chleb Graham 116 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Jajko gotowane KIM 1 szt (JAU)</p> <p>Ser topiony 25g 1 szt (MLE)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Sałata lodowa 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL)</p> <p>Chleb bezglutenowy 96 g</p> <p>Margaryna roślinna bez mączna o zaw. 80% tł. 15 g</p> <p>Szynkowa dębowa kiel. wp. gr. rozdz. wędz. parzo z dodat. wody w ost. niejład 50 g</p> <p>Bukiet jarzyn 250 ml</p> <p>Sałata lodowa 20 g</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 (GLU, PSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel. wp. gr. rozdz. wędz. parzo z dodat. wody w ost. niejład 50 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL)</p> <p>Sałata lodowa 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa kiel. wp. gr. rozdz. wędz. parzo z dodat. wody w ost. niejład 50 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL)</p> <p>Sałata lodowa 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU, PSZ, SEL)</p> <p>Cwiartka z kurczaka gotowana 130 g</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z makaronem () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g (GLU, PSZ, JAU, SEL)</p> <p>Sos własny () 50 ml (GLU, PSZ, SEL)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 400 ml (GLU, PSZ, SEL)</p> <p>Cwiartka z kurczaka gotowana 130 g</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z makaronem () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g (GLU, PSZ, JAU, SEL)</p> <p>Sos własny () 50 ml (GLU, PSZ, SEL)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU, PSZ)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Chałka 80 g (GLU, PSZ, JAU)</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 300 ml (MLE)</p>									

Wydruk z MAPL Jadłospis 2.24.1.17

Jadłospis_Tygodniowy_Posilki_w_wierszach.fr3

Jadłospisy w dniu 2024-07-28 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-28 niedziela							
PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN
<p>OM- Papkowata/ Przeclerana</p> <p>Wartość energetyczna: 2074,62 kcal; Białko ogółem: 91,40 g; Tłuszcz: 68,62 g; Kw. tł. nasy.: 18,27 g; Węglowodany ogółem: 290,60 g; W tym cukry: 39,45 g; Błonnik pok.: 35,65 g; Sól: 8,27 g.</p>	<p>OM- Biegunkowa</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>OM- Vegetariańska</p> <p>Wartość energetyczna: 2086,46 kcal; Białko ogółem: 103,11 g; Tłuszcz: 57,75 g; Kw. tł. nasy.: 16,88 g; Węglowodany ogółem: 299,41 g; W tym cukry: 67,09 g; Błonnik pok.: 37,34 g; Sól: 7,56 g.</p>	<p>OM- Bezglutenowa</p> <p>Wartość energetyczna: 2041,28 kcal; Białko ogółem: 84,18 g; Tłuszcz: 79,74 g; Kw. tł. nasy.: 17,52 g; Węglowodany ogółem: 255,06 g; W tym cukry: 35,10 g; Błonnik pok.: 23,78 g; Sól: 7,83 g.</p>	<p>OM- Położnicza Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2792,53 kcal; Białko ogółem: 143,23 g; Tłuszcz: 89,91 g; Kw. tł. nasy.: 26,48 g; Węglowodany ogółem: 367,21 g; W tym cukry: 83,66 g; Błonnik pok.: 29,21 g; Sól: 10,86 g.</p>	<p>OM- Położnicza Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2521,86 kcal; Białko ogółem: 106,30 g; Tłuszcz: 69,88 g; Kw. tł. nasy.: 19,02 g; Węglowodany ogółem: 382,47 g; W tym cukry: 85,95 g; Błonnik pok.: 30,85 g; Sól: 10,64 g.</p>	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2982,68 kcal; Białko ogółem: 150,64 g; Tłuszcz: 94,53 g; Kw. tł. nasy.: 28,93 g; Węglowodany ogółem: 397,89 g; W tym cukry: 94,50 g; Błonnik pok.: 31,11 g; Sól: 11,02 g.</p>	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2712,00 kcal; Białko ogółem: 113,70 g; Tłuszcz: 74,50 g; Kw. tł. nasy.: 21,47 g; Węglowodany ogółem: 413,16 g; W tym cukry: 96,80 g; Błonnik pok.: 32,76 g; Sól: 10,80 g.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p> <p>Serek homo. naturalny 100 g (MLE)</p> <p>Mus z jabłek () b/c 150 g</p> <p>Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 450 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 80 g (GLU PSZ)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>							
<p>Kleik ryżowo-marchwiowy 200 ml</p>							
<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>							
<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>							
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek homo. naturalny 100 g (MLE)</p> <p>Jabko 1 szt 1 szt</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>							
<p>Chleb bezglutenowy 116 g</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g</p> <p>Polejdwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ)</p> <p>Jabko pieczone 1 szt.</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>							
<p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek homo. naturalny 100 g (MLE)</p> <p>Jabko pieczone 1 szt. 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>							

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - 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 odż.:

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

