

Jadłospisy w dniu 2024-12-20 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-12-20 piątek											
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 zola. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tuszczu Zestaw I		
Ryz na mleku 400 ml (MILE.) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE.) Twaróg półtłusty 80 g (MILE.) Dżem 20 g (MILE.) Mandarynka 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryz na mleku 400 ml (MILE.) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE.) Twaróg półtłusty 80 g (MILE.) Dżem 20 g (MILE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c. 300 ml	Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU, PSZ, MILE.)	Ryz na mleku 400 ml (MILE.) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) (MILE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE.) Twaróg półtłusty 80 g (MILE.) Dżem 20 g (MILE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) (MILE.) Ryz na mleku 400 ml (MILE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE.) Twaróg półtłusty 80 g (MILE.) Dżem 20 g (MILE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		Ryz na mleku 400 ml (MILE.) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MILE.) Twaróg półtłusty 80 g (MILE.) Dżem 20 g (MILE.) Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml			Ryz na mleku 400 ml (MILE.) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) (MILE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE.) Twaróg półtłusty 80 g (MILE.) Dżem 20 g (MILE.) Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryz na mleku 400 ml (MILE.) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) (MILE.) Twaróg półtłusty 80 g (MILE.) Dżem 20 g (MILE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	
II SN											
Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manna I 400 g (GLU,PSZ, JAJ, MILE)											
Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MILE)											
Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MILE)											
Obiad											
Szpinakowa z ryżem () 400 ml (MILE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MILE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.)	Szpinakowa z ryżem () 400 ml (MILE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MILE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 400 ml (MILE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MILE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 400 ml (MILE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MILE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 400 ml (MILE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml		

Jadłospisy w dniu 2024-12-20 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-12-20 piątek											
PN	Kolacja				PD						
Slupki z warzyw () 100 g	Slupki z marchewki gotowanej () 100 g	Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL)									
<p>Wartość energetyczna: 2238,63 kcal; Białko ogółem: 105,81 g; Tłuszcz: 63,74 g; Kw. tł. nasy.: 20,48 g; Węglowodany ogółem: 325,73 g; W tym cukry: 83,14 g; Błonnik pok.: 33,12 g; Sól: 8,90 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2208,73 kcal; Białko ogółem: 108,56 g; Tłuszcz: 58,89 g; Kw. tł. nasy.: 20,16 g; Węglowodany ogółem: 326,57 g; W tym cukry: 83,64 g; Błonnik pok.: 33,36 g; Sól: 8,94 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: 2296,41 kcal; Białko ogółem: 116,76 g; Tłuszcz: 68,69 g; Kw. tł. nasy.: 23,34 g; Węglowodany ogółem: 320,65 g; W tym cukry: 111,36 g; Błonnik pok.: 30,91 g; Sól: 5,73 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2266,51 kcal; Białko ogółem: 119,51 g; Tłuszcz: 63,80 g; Kw. tł. nasy.: 23,02 g; Węglowodany ogółem: 321,49 g; W tym cukry: 111,86 g; Błonnik pok.: 31,15 g; Sól: 5,77 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2268,61 kcal; Białko ogółem: 113,97 g; Tłuszcz: 70,81 g; Kw. tł. nasy.: 21,08 g; Węglowodany ogółem: 307,36 g; W tym cukry: 87,89 g; Błonnik pok.: 29,46 g; Sól: 5,80 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2238,71 kcal; Białko ogółem: 116,72 g; Tłuszcz: 65,92 g; Kw. tł. nasy.: 20,76 g; Węglowodany ogółem: 308,20 g; W tym cukry: 88,39 g; Błonnik pok.: 29,70 g; Sól: 5,84 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2268,61 kcal; Białko ogółem: 113,97 g; Tłuszcz: 70,81 g; Kw. tł. nasy.: 21,08 g; Węglowodany ogółem: 307,36 g; W tym cukry: 87,89 g; Błonnik pok.: 29,46 g; Sól: 5,80 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2238,71 kcal; Białko ogółem: 116,72 g; Tłuszcz: 65,92 g; Kw. tł. nasy.: 20,76 g; Węglowodany ogółem: 308,20 g; W tym cukry: 88,39 g; Błonnik pok.: 29,70 g; Sól: 5,84 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2174,79 kcal; Białko ogółem: 112,78 g; Tłuszcz: 59,54 g; Kw. tł. nasy.: 17,83 g; Węglowodany ogółem: 308,20 g; W tym cukry: 81,71 g; Błonnik pok.: 25,34 g; Sól: 6,24 g;</p>	<p>OM-I Podstawowa zestaw I</p> <p>OM-I Podstawowa zestaw II</p> <p>OM-III b Do żywienia przez sondę</p> <p>OM-IV Łatwo strawna dla dziecka Zestaw I</p> <p>OM-IV Łatwo strawna dla dziecka 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 żołąd. Zestaw I</p> <p>OM-VII Z ogr. sub. pobudz. wyd. z.soku żołą. Zestaw II</p> <p>OM-VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 96 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE)</p> <p>Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p> <p>Pylna wzmocniona z młsem z kurczaka 400 g (JAJ, SEL)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Pasta z białek z koperkiem 50 g (JAJ, MLE)</p> <p>Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g</p> <p>Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Pasta z białek z koperkiem 50 g (JAJ, MLE)</p> <p>Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g</p> <p>Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p> <p>Kanapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)</p>

Jadłospisy w dniu 2024-12-20 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 łatwastrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Beznleczna
<p>PD</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLUPSZ</u>) Pasta z białek z koperkciem 50 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Buraczki oprószone 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (<u>GLUPSZ</u>, <u>GLUZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkciem 50 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Buraczki oprószone 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLUZYT</u>, <u>GLUJECZ</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLUPSZ</u>, <u>GLUZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkciem 50 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Buraczki oprószone 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLUZYT</u>, <u>GLUJECZ</u>)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLUPSZ</u>, <u>GLUZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLUZYT</u>, <u>GLUJECZ</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ</u>, <u>GLUZYT</u>) Pasta z białek z koperkciem 50 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Buraczki oprószone 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLUZYT</u>, <u>GLUJECZ</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkciem 50 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Buraczki oprószone 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLUZYT</u>, <u>GLUJECZ</u>)</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLUPSZ</u>, <u>SOJ</u>)</p>	<p>Jaizynowa z kaszą kukurydzianą (bez mleka) 450 ml (<u>GLUPSZ</u>, <u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Miod (25g) 1 szt Buraczki oprószone 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLUZYT</u>, <u>GLUJECZ</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLUPSZ</u>, <u>GLUZYT</u>) Margaryna roślinna o zaw. 80% tł 15 g Szyunka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Miod (25g) 1 szt Buraczki oprószone 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	
<p>PZ</p> <p>Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLUPSZ</u>, <u>SOJ</u>)</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej 100 g</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLUPSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>GLUZYT</u>)</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej 100 g</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLUPSZ</u>, <u>SOJ</u>)</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej 100 g</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLUPSZ</u>, <u>SOJ</u>)</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej 100 g</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLUPSZ</u>, <u>SOJ</u>)</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2144,89 kcal; Białko ogółem: 115,53 g; Tłuszcz: 54,65 g; Kw. tł. nasy.: 17,51 g; Węglowodany ogółem: 308,60 g; W tym cukry: 82,21 g; Błonnik pok.: 25,58 g; Sól: 6,28 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2245,41 kcal; Białko ogółem: 106,85 g; Tłuszcz: 65,15 g; Kw. tł. nasy.: 21,10 g; Węglowodany ogółem: 323,04 g; W tym cukry: 86,89 g; Błonnik pok.: 34,06 g; Sól: 7,21 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2215,51 kcal; Białko ogółem: 109,60 g; Tłuszcz: 60,26 g; Kw. tł. nasy.: 20,78 g; Węglowodany ogółem: 323,88 g; W tym cukry: 87,39 g; Błonnik pok.: 34,30 g; Sól: 7,25 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2669,30 kcal; Białko ogółem: 127,58 g; Tłuszcz: 82,19 g; Kw. tł. nasy.: 24,25 g; Węglowodany ogółem: 369,96 g; W tym cukry: 74,84 g; Błonnik pok.: 38,15 g; Sól: 11,06 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2639,40 kcal; Białko ogółem: 130,33 g; Tłuszcz: 77,30 g; Kw. tł. nasy.: 23,93 g; Węglowodany ogółem: 370,80 g; W tym cukry: 75,34 g; Błonnik pok.: 38,39 g; Sól: 11,10 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1343,87 kcal; Białko ogółem: 69,34 g; Tłuszcz: 32,41 g; Kw. tł. nasy.: 9,16 g; Węglowodany ogółem: 206,42 g; W tym cukry: 60,94 g; Błonnik pok.: 28,86 g; Sól: 5,17 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2541,91 kcal; Białko ogółem: 123,32 g; Tłuszcz: 83,67 g; Kw. tł. nasy.: 25,67 g; Węglowodany ogółem: 336,37 g; W tym cukry: 83,16 g; Błonnik pok.: 26,99 g; Sól: 7,26 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2512,01 kcal; Białko ogółem: 126,07 g; Tłuszcz: 78,78 g; Kw. tł. nasy.: 25,35 g; Węglowodany ogółem: 337,21 g; W tym cukry: 83,66 g; Błonnik pok.: 27,23 g; Sól: 7,30 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2301,17 kcal; Białko ogółem: 49,96 g; Tłuszcz: 57,90 g; Kw. tł. nasy.: 14,54 g; Węglowodany ogółem: 401,53 g; W tym cukry: 83,50 g; Błonnik pok.: 26,93 g; Sól: 5,13 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2068,43 kcal; Białko ogółem: 82,81 g; Tłuszcz: 81,73 g; Kw. tł. nasy.: 13,22 g; Węglowodany ogółem: 317,35 g; W tym cukry: 53,21 g; Błonnik pok.: 30,13 g; Sól: 8,30 g;</p>

Jadłospisy w dniu 2024-12-20 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Z ogr. tatwo przyswajalnych węglowo-bezmielczn ⁹	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata/ Przeclerana	OM- Biegunkowa	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Ryz brązowy na wywarze jarzynowym 400 ml (SELE) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryz na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twaróg półtusty 30 g (MLE) Dżem 20 g (MLE) Pomidor białokórki 40 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryz na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 20 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (100 g (SELE)) Musi z jabłek (b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kleik z kaszy mianny na wodzie 200 ml (GLUPSZ) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 60 g Marchew gotowana z olejem 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryz na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 20 g (MLE) Pomidor 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SELE) Chleb bezglutenowy 100 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Dżem 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 20 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 20 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryz na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 20 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryz na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Dżem 20 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
2024-12-20 piątek									
II ŚN.									
Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLUPSZ, SOL, GLU ZYT)	Jogurt tuskawkowy 150g 1 szt (MLE)		Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Jogurt tuskawkowy 150g 1 szt (MLE)				
Szpinakowa z ryżem brązowym (bez mleka) (400 ml (SELE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny (Miruna) 50 g (GLUPSZ, JAU, RYB) Surówka z kapusty kiszonej z olejem (100 g (SELE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (100 g (SELE) Cukinia pieczona z olejem (200 g (SELE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (200 ml (MLE) Ziemniaki z koperkiem 90 g Pulpet rybny (Miruna) 50 g (GLUPSZ, JAU, RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (50 g (SELE) Cukinia pieczona z olejem (50 g (SELE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ryżem (400 ml (MLE, SELE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLUPSZ, JAU, RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (100 g (SELE) Cukinia pieczona z olejem (200 g (SELE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Marchwianka (200 ml Ryz na sypko 180 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ryżem (400 ml (MLE, SELE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszonej z olejem (100 g (SELE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (100 g (SELE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem (bez mleka) (400 ml (SELE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszonej z olejem (100 g (SELE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (100 g (SELE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem (400 ml (MLE, SELE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (100 g (SELE) Cukinia pieczona z olejem (100 g (SELE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (400 ml (MLE, SELE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (100 g (SELE) Cukinia pieczona z olejem (100 g (SELE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem (400 ml (MLE, SELE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (100 g (SELE) Cukinia pieczona z olejem (100 g (SELE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (400 ml (MLE, SELE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (100 g (SELE) Cukinia pieczona z olejem (100 g (SELE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
Obiad									

Jadłospisy w dniu 2024-12-20 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węgielno-bezmielczn ^a	OM- Dzieci 1-3 lat (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>)	OM- Pawkowata/ Przecierana	OM- Biegunkowa	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Półornicza Zestaw I	OM- Półornicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
<p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLUPSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szyzka na kartki-wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>)</p>	<p>Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (bez mleka) () 450 ml (<u>GLUPSZ</u>, <u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 32 g (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Pastą z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Buraczki oprószone () 40 g (<u>GLUPSZ</u>) Sałata zielona 20 g Kakao na mleku b/c 250 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLUPSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pastą z jaj 100 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JECZ</u>)</p>	<p>Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (bez mleka, bez glutenu) () 450 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyzka na kartki-wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Buraczki oprószone () (bez glutenu) 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLUPSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pastą z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) Szyzka na kartki-wieprzowa wędzona parzona 25 g Buraczki oprószone () 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JECZ</u>)</p>	<p>Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JECZ</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JECZ</u>)</p>
<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>)</p>	<p>Pasta wazrywna () 100 g (<u>SEL</u>)</p>	<p>Kleik ryżowo-marchwiowy 200 ml</p>	<p>Slupki z wazryw () 100 g</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb bezglutenowy 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>SOJ</u>)</p>		<p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JECZ</u>)</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>
<p>Wartość energetyczna: 2376,18 kcal; Białko ogółem: 98,63 g; Tłuszcz: 64,78 g; Kw. tł. nasy.: 14,98 g; Węglowodany ogółem: 366,70 g; W tym cukry: 41,97 g; Błonnik pok.: 40,49 g; Sól: 13,46 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1503,03 kcal; Białko ogółem: 69,77 g; Tłuszcz: 45,52 g; Kw. tł. nasy.: 15,92 g; Węglowodany ogółem: 216,86 g; W tym cukry: 96,88 g; Błonnik pok.: 21,13 g; Sól: 3,57 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2307,85 kcal; Białko ogółem: 96,53 g; Tłuszcz: 78,55 g; Kw. tł. nasy.: 23,00 g; Węglowodany ogółem: 322,25 g; W tym cukry: 83,78 g; Błonnik pok.: 40,47 g; Sól: 6,11 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: 2285,31 kcal; Białko ogółem: 108,57 g; Tłuszcz: 69,13 g; Kw. tł. nasy.: 22,04 g; Węglowodany ogółem: 322,25 g; W tym cukry: 79,31 g; Błonnik pok.: 32,32 g; Sól: 9,16 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2036,62 kcal; Białko ogółem: 74,19 g; Tłuszcz: 62,47 g; Kw. tł. nasy.: 12,22 g; Węglowodany ogółem: 301,38 g; W tym cukry: 35,68 g; Błonnik pok.: 24,74 g; Sól: 6,00 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2341,57 kcal; Białko ogółem: 112,37 g; Tłuszcz: 68,56 g; Kw. tł. nasy.: 19,96 g; Węglowodany ogółem: 338,47 g; W tym cukry: 104,35 g; Błonnik pok.: 34,76 g; Sól: 7,68 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2311,67 kcal; Białko ogółem: 115,12 g; Tłuszcz: 63,67 g; Kw. tł. nasy.: 19,64 g; Węglowodany ogółem: 339,31 g; W tym cukry: 104,85 g; Błonnik pok.: 35,00 g; Sól: 7,72 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2551,57 kcal; Białko ogółem: 120,60 g; Tłuszcz: 72,46 g; Kw. tł. nasy.: 23,98 g; Węglowodany ogółem: 374,06 g; W tym cukry: 120,75 g; Błonnik pok.: 35,56 g; Sól: 7,90 g;</p>

2024-12-20 piątek

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
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,

WAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.
ul. Traktorowa 126
NIP 677239958 REGON 141204444
KRS 000063008

