

Jadłospisy w dniu 2024-12-23 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-12-23 poniedziałek		II ŚN		Śniadanie		II ŚN		Śniadanie	
OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do żywienia przez sondę	OM- IV łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd z. soku żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd z. soku żołą. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Kasza jaglana na mleku 400 ml (MILE) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Ser topiony 25g 2 szt (MILE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Sonda / płymna śn. 1 400 g (GLU,PSZ, MILE)	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MILE) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Twarożek z koperkiem 50 g (MILE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MILE) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Twarożek z koperkiem 50 g (MILE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MILE) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Twarożek z koperkiem 50 g (MILE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MILE) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Twarożek z koperkiem 50 g (MILE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MILE) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Twarożek z koperkiem 50 g (MILE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MILE) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Twarożek z koperkiem 50 g (MILE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MILE) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Twarożek z koperkiem 50 g (MILE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MILE) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Twarożek z koperkiem 50 g (MILE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
Obiad									
Kalafiorowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MILE,SEL) Ryz na sypko 150 g Pieczeń woltowa 100 g Sos cygański 50 g (GLU,PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Surowka wykwiłtna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml (MILE,SEL) Ryz na sypko 150 g Sos cygański 50 g (GLU,PSZ, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Surowka wykwiłtna z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / płymna ob. 3 400 g (GLU,PSZ, JAJ, SEL)	Kalafiorowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MILE,SEL) Ryz na sypko 150 g Pieczeń woltowa 100 g Sos własny ( ) 50 ml (GLU,PSZ, SEL) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml (MILE,SEL) Ryz na sypko 150 g Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny ( ) 50 ml (GLU,PSZ, SEL) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MILE,SEL) Ryz na sypko 150 g Pieczeń woltowa 100 g Sos własny ( ) 50 ml (GLU,PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml (MILE,SEL) Ryz na sypko 150 g Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny ( ) 50 ml (GLU,PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MILE,SEL) Ryz na sypko 150 g Pieczeń woltowa 100 g Sos własny ( ) 50 ml (GLU,PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml (MILE,SEL) Ryz na sypko 150 g Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny ( ) 50 ml (GLU,PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MILE,SEL) Ryz na sypko 150 g Pieczeń woltowa 100 g Sos własny ( ) 50 ml (GLU,PSZ, SEL) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
PD		Sonda ziemniaczana 4 400 g (JAJ, MILE, SEL)							

Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MILE)

Jogurt naturalny 150g 1 szt (MILE)

Jadłospisy w dniu 2024-12-23 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-12-23 poniedziałek	
PN	Kolacja
<p>OM- I Podstawowa zestaw I</p> <p>Chleb mierzany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>OM- I Podstawowa zestaw II</p> <p>Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 400 g (JAJ, SEL)</p>
<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Wartość energetyczna: 2505,63 kcal; Białko 2494,60 kcal; Białko ogółem: 106,12 g; Tłuszcz: 80,93 g; Kw. tł. nasy.: 19,77 g; Węglowodany ogółem: 352,85 g; W tym cukry: 89,77 g; Błonnik pok.: 28,75 g; Sól: 9,76 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2494,60 kcal; Białko ogółem: 107,44 g; Tłuszcz: 78,69 g; Kw. tł. nasy.: 19,94 g; Węglowodany ogółem: 355,34 g; W tym cukry: 91,02 g; Błonnik pok.: 31,76 g; Sól: 9,45 g;</p>
<p>OM- III b Do żywienia przez sondę</p> <p>Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL)</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 Łatwo strawna dziecięca Zestaw I</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2375,02 kcal; Białko ogółem: 113,85 g; Tłuszcz: 68,29 g; Kw. tł. nasy.: 22,84 g; Węglowodany ogółem: 340,26 g; W tym cukry: 116,40 g; Błonnik pok.: 25,27 g; Sól: 8,74 g;</p>
<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw I</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2364,00 kcal; Białko ogółem: 115,17 g; Tłuszcz: 66,05 g; Kw. tł. nasy.: 23,01 g; Węglowodany ogółem: 342,75 g; W tym cukry: 117,65 g; Błonnik pok.: 28,28 g; Sól: 8,44 g;</p>
<p>OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wyjd z.soku żoład. Zestaw I</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wyjd z.soku żoład. Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2375,27 kcal; Białko ogółem: 112,39 g; Tłuszcz: 71,47 g; Kw. tł. nasy.: 22,43 g; Węglowodany ogółem: 330,73 g; W tym cukry: 99,63 g; Błonnik pok.: 24,48 g; Sól: 8,94 g;</p>
<p>OM- VIII Z ogr. sub pobudz wyjd z.soku żoła. Zestaw I</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>OM- VIII Z ogr. sub pobudz wyjd z.soku żoła. Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2364,25 kcal; Białko ogółem: 113,70 g; Tłuszcz: 69,22 g; Kw. tł. nasy.: 22,60 g; Węglowodany ogółem: 333,22 g; W tym cukry: 100,88 g; Błonnik pok.: 27,49 g; Sól: 8,64 g;</p>
<p>OM- VIII Z ogr. sub pobudz wyjd z.soku żoła. Zestaw I</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Wartość energetyczna: 2375,27 kcal; Białko ogółem: 112,39 g; Tłuszcz: 71,47 g; Kw. tł. nasy.: 22,43 g; Węglowodany ogółem: 330,73 g; W tym cukry: 99,63 g; Błonnik pok.: 24,48 g; Sól: 8,94 g;</p>
<p>OM- VIII Z ogr. sub pobudz wyjd z.soku żoła. Zestaw II</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Wartość energetyczna: 2364,25 kcal; Białko ogółem: 113,70 g; Tłuszcz: 69,22 g; Kw. tł. nasy.: 22,60 g; Węglowodany ogółem: 333,22 g; W tym cukry: 100,88 g; Błonnik pok.: 27,49 g; Sól: 8,64 g;</p>
<p>OM- VIII Z ogr. sub pobudz wyjd z.soku żoła. Zestaw I</p> <p>Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)</p>	<p>Wartość energetyczna: 2229,34 kcal; Białko ogółem: 108,88 g; Tłuszcz: 54,94 g; Kw. tł. nasy.: 16,97 g; Węglowodany ogółem: 333,31 g; W tym cukry: 95,13 g; Błonnik pok.: 26,31 g; Sól: 7,60 g;</p>

Jadospisy w dniu 2024-12-23 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-12-23 poniedziałek											
PD	Obiad			II ŚN			Śniadanie			ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	
	<p>OM- VIII Z</p> <p>Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) (MLE) 400 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ)</p> <p>Twarożek z koperkciem 50 g (MLE)</p> <p>Szynka zielonogórska- wp- parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Dynia z wody 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- IX Łatwo</p> <p>Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) (MLE) 400 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLUZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Twarożek z koperkciem 50 g (MLE)</p> <p>Szynka zielonogórska- wp- parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- IX Łatwo</p> <p>Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) (MLE) 400 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLUZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Twarożek z koperkciem 50 g (MLE)</p> <p>Szynka zielonogórska- wp- parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- X Z ogr. tłuszczu</p> <p>Kasza gryczana na mleku 400 g (MLE) (MLE) 400 g</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka zielonogórska- wp- parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Twarożek z koperkciem 50 g (MLE)</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>OM- X Z ogr. tłuszczu</p> <p>Kasza gryczana na mleku 400 g (MLE) (MLE) 400 g</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka zielonogórska- wp- parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Twarożek z koperkciem 50 g (MLE)</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>OM- XI</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUZYT)</p> <p>Twarożek z koperkciem 30 g (MLE)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- XII</p> <p>Bogatobiłkowa łatwostrawna Zestaw I</p> <p>Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) (MLE) 400 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Twarożek z koperkciem 50 g (MLE)</p> <p>Szynka zielonogórska- wp- parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- XII</p> <p>Bogatobiłkowa łatwostrawna Zestaw II</p> <p>Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) (MLE) 400 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Twarożek z koperkciem 50 g (MLE)</p> <p>Szynka zielonogórska- wp- parzona 25 g (SOJ)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- XIII</p> <p>Kasza jaglana na wywarze jęczynowym 400 ml (SEL)</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p> <p>Dżem 50 g</p> <p>Twarożek z koperkciem 30 g (MLE)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- XV</p> <p>Kasza jaglana na wywarze jęczynowym 400 ml (SEL)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLUZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g (MLE)</p> <p>Szynka zielonogórska- wp- parzona 60 g (SOJ)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	
	<p>Selerowa z ziemniakami (400 ml (MLE, SEL))</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny (50 ml (GLUPSZ, SEL))</p> <p>Dynia z wody 100 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem (100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami (400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL))</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Pieczeń wołowa 100 g</p> <p>Sos własny (50 ml (GLUPSZ, SEL))</p> <p>Dynia z wody 100 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem (100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (400 ml (MLE, SEL))</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny (50 ml (GLUPSZ, SEL))</p> <p>Dynia z wody 100 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem (100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami (400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL))</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Pieczeń wołowa 100 g</p> <p>Sos własny (50 ml (GLUPSZ, SEL))</p> <p>Surowka wykwińta z olejem b/c 100 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem (100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (400 ml (MLE, SEL))</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny (50 ml (GLUPSZ, SEL))</p> <p>Surowka wykwińta z olejem b/c 100 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem (100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) (400 ml (GLUPSZ, SEL))</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny (50 ml (GLUPSZ, SEL))</p> <p>Cukinia pieczona z olejem (100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami (400 ml (MLE, SEL))</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny (50 ml (GLUPSZ, SEL))</p> <p>Dynia z wody 100 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem (100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami (400 ml (MLE, SEL))</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Szynka wieprzowa duszona 90 g</p> <p>Sos własny (50 ml (GLUPSZ, SEL))</p> <p>Dynia z wody 100 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem (100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) (400 ml (GLUPSZ, SEL))</p> <p>Pyzy ziemniaczane* 300 g</p> <p>Dynia z wody 100 g</p> <p>Sos własny (50 ml (GLUPSZ, SEL))</p> <p>Cukinia pieczona z olejem (100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) (400 ml (GLUPSZ, SEL))</p> <p>Ryz na sypko 150 g</p> <p>Pieczeń wołowa 100 g</p> <p>Sos własny (50 ml (GLUPSZ, SEL))</p> <p>Dynia z wody 100 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem (100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Masłanka 150 ml (MLE)</p>

Jadłospisy w dniu 2024-12-23 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmielczna
<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ)</p> <p>Szynkowa debowa kiel:wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g (SEL)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) (MLE)</p> <p>Szynkowa debowa kiel:wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g (SEL)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) (MLE)</p> <p>Szynkowa debowa kiel:wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g (SEL)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni (GLUPSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) (MLE)</p> <p>Szynkowa debowa kiel:wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) (MLE)</p> <p>Szynkowa debowa kiel:wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g (SEL)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLU)</p> <p>Szynkowa debowa kiel:wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 30 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g (SEL)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) (MLE)</p> <p>Szynkowa debowa kiel:wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g (SEL)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 g (GLUPSZ, SEL)</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynkowa debowa kiel:wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 30 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g (SEL)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mielczna 0 zsw.80% tł 15 g</p> <p>Szynkowa debowa kiel:wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 60 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g (SEL)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	
<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOL)</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 (GLU, PSZ, SOL)</p>	<p>Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE, GLU, ZYT)</p>	<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ)</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 (GLU, PSZ)</p>	<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOL)</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 (GLU, PSZ, SOL)</p>
<p>Wartość energetyczna: 2308,31 kcal; Białko ogółem: 116,50 g; Tłuszcz: 55,70 g; Kw. tł. nasy.: 18,93 g; Węglowodany ogółem: 345,10 g; W tym cukry: 102,68 g; Błonnik pok.: 29,32 g; Soli: 7,54 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2324,02 kcal; Białko ogółem: 103,93 g; Tłuszcz: 64,76 g; Kw. tł. nasy.: 20,61 g; Węglowodany ogółem: 342,65 g; W tym cukry: 91,93 g; Błonnik pok.: 28,42 g; Soli: 10,22 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2313,00 kcal; Białko ogółem: 105,25 g; Tłuszcz: 62,51 g; Kw. tł. nasy.: 20,78 g; Węglowodany ogółem: 345,14 g; W tym cukry: 93,18 g; Błonnik pok.: 31,43 g; Soli: 9,91 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2735,53 kcal; Białko ogółem: 126,27 g; Tłuszcz: 86,47 g; Kw. tł. nasy.: 27,20 g; Węglowodany ogółem: 378,09 g; W tym cukry: 69,59 g; Błonnik pok.: 36,28 g; Soli: 10,07 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2724,50 kcal; Białko ogółem: 127,59 g; Tłuszcz: 84,23 g; Kw. tł. nasy.: 27,37 g; Węglowodany ogółem: 380,58 g; W tym cukry: 70,84 g; Błonnik pok.: 39,29 g; Soli: 9,76 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1639,55 kcal; Białko ogółem: 75,06 g; Tłuszcz: 38,41 g; Kw. tł. nasy.: 9,72 g; Węglowodany ogółem: 259,70 g; W tym cukry: 72,29 g; Błonnik pok.: 23,88 g; Soli: 7,22 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2578,21 kcal; Białko ogółem: 123,16 g; Tłuszcz: 76,68 g; Kw. tł. nasy.: 24,38 g; Węglowodany ogółem: 359,30 g; W tym cukry: 102,03 g; Błonnik pok.: 26,23 g; Soli: 7,98 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2580,79 kcal; Białko ogółem: 120,53 g; Tłuszcz: 77,55 g; Kw. tł. nasy.: 23,61 g; Węglowodany ogółem: 362,19 g; W tym cukry: 103,28 g; Błonnik pok.: 29,24 g; Soli: 8,22 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2299,56 kcal; Białko ogółem: 51,25 g; Tłuszcz: 54,48 g; Kw. tł. nasy.: 13,49 g; Węglowodany ogółem: 405,23 g; W tym cukry: 94,80 g; Błonnik pok.: 23,67 g; Soli: 7,56 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2131,30 kcal; Białko ogółem: 83,27 g; Tłuszcz: 64,49 g; Kw. tł. nasy.: 15,45 g; Węglowodany ogółem: 316,32 g; W tym cukry: 59,82 g; Błonnik pok.: 30,00 g; Soli: 9,35 g.</p>

2024-12-23 poniedziałek

Jadłospisy w dniu 2024-12-23 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Z ogr. tatwo przyswajalnych węglowo-bezmielczn <sup>3</sup>	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pawkowata/ Przeclerana	OM- Biegunkowa	OM- Wegetarianska	OM- Bezglutenowa	OM- Potolnicza Zestaw I	OM- Potolnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karniąca Zestaw I	OM- Kobieta Karniąca Zestaw II
Kasza gryczana na wywarze jarzynowym ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw. 80% tł 15 g (MLE) Szyzka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE) Bukka pszenna krojona 32 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 20 g Banana 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL) Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Szyzka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Dylna z wody 100 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kleik z kaszy marny na wodzie 200 ml (GLUPSZ) Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Fillet z kurczaka gotowany 60 g Marchew gotowana z olejem 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Szyzka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banana 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mielczna o zaw. 80% tł 15 g (MLE) Szyzka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banana 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLUZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banana 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLUZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banana 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	
Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 75g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, GLUZYT)	Kalafiorowa z ziemniakami () 200 ml (GLUPSZ, MLE SEL)	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE SEL)	Marchwiarka () 200 ml Ryz na sypko 180 g	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE SEL) Kotlet ryżowy z serem top 150 g Koperkiem 150 g (GLUPSZ, JAJ, MLE) Sos cygański 50 g (GLUPSZ, SEL)	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (SEL) Ryz na sypko 150 g Pieczeń wotowa 100 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml (SEL)	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE SEL) Ryz na sypko 150 g Pieczeń wotowa 100 g Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Ryz na sypko 150 g Szyzka wleprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL)	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE SEL) Ryz na sypko 150 g Pieczeń wotowa 100 g Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Ryz na sypko 150 g Szyzka wleprzowa duszona 90 g Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Surówka wykwiłtna z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dylna z wody 50 g Cukinia pieczona z olejem () 50 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dylna z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Fillet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka wykwiłtna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dylna z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dylna z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dylna z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dylna z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
PD	Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)	Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)	Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)	Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)	Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)	Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)	Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)

2024-12-23 poniedziałek

Jadłospisy w dniu 2024-12-23 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Z ogr. jatwo przyswajalnych weglowo-bezmięczn a	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pawkowata/ Przeclerana	OM- Biegunkowa	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Potożnicza Zestaw I	OM- Potożnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II	
Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 60 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 25 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 40 g (SEL) Salata zielona 20 g Kakao na mleku b/c 250 ml (MLE)	Kasza manna na wwarze jarzynowym* 450 ml (GLUPSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 40 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ser zołny 60 g (MLE) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g (SEL) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 80 g (SEL) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)				
Kolacja										
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 bezglutenowy 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (SOL)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
Wartość energetyczna: 2440,41 kcal; Białko ogółem: 96,68 g; Tłuszcz: 80,13 g; Kw. tł.nasy.: 18,51 g; Weglowodany ogółem: 347,58 g; W tym cukry: 35,78 g; Błonnik pok.: 36,32 g; Soli: 12,11 g.	Wartość energetyczna: 1602,15 kcal; Białko ogółem: 71,09 g; Tłuszcz: 49,44 g; Kw. tł.nasy.: 20,45 g; Weglowodany ogółem: 228,00 g; W tym cukry: 94,25 g; Błonnik pok.: 15,40 g; Soli: 5,91 g.	Wartość energetyczna: 1881,12 kcal; Białko ogółem: 88,80 g; Tłuszcz: 58,51 g; Kw. tł.nasy.: 17,09 g; Weglowodany ogółem: 260,06 g; W tym cukry: 29,62 g; Błonnik pok.: 29,16 g; Soli: 8,76 g.	Wartość energetyczna: 1498,39 kcal; Białko ogółem: 73,54 g; Tłuszcz: 30,65 g; Kw. tł.nasy.: 7,42 g; Weglowodany ogółem: 243,19 g; W tym cukry: 73,52 g; Błonnik pok.: 21,43 g; Soli: 2,45 g.	Wartość energetyczna: 2149,15 kcal; Białko ogółem: 69,93 g; Tłuszcz: 73,20 g; Kw. tł.nasy.: 14,80 g; Weglowodany ogółem: 308,16 g; W tym cukry: 59,38 g; Błonnik pok.: 22,90 g; Soli: 5,98 g.	Wartość energetyczna: 2722,16 kcal; Białko ogółem: 98,32 g; Tłuszcz: 106,28 g; Kw. tł.nasy.: 35,97 g; Weglowodany ogółem: 358,23 g; W tym cukry: 92,34 g; Błonnik pok.: 29,94 g; Soli: 9,83 g.	Wartość energetyczna: 2457,68 kcal; Białko ogółem: 107,28 g; Tłuszcz: 73,40 g; Kw. tł.nasy.: 24,54 g; Weglowodany ogółem: 357,55 g; W tym cukry: 99,05 g; Błonnik pok.: 28,57 g; Soli: 10,60 g.	Wartość energetyczna: 2446,66 kcal; Białko ogółem: 108,59 g; Tłuszcz: 71,15 g; Kw. tł.nasy.: 24,71 g; Weglowodany ogółem: 360,04 g; W tym cukry: 100,30 g; Błonnik pok.: 31,58 g; Soli: 10,29 g.	Wartość energetyczna: 2661,38 kcal; Białko ogółem: 116,79 g; Tłuszcz: 78,07 g; Kw. tł.nasy.: 28,77 g; Weglowodany ogółem: 388,64 g; W tym cukry: 115,74 g; Błonnik pok.: 29,53 g; Soli: 10,83 g.	Wartość energetyczna: 2650,36 kcal; Białko ogółem: 118,10 g; Tłuszcz: 75,82 g; Kw. tł.nasy.: 28,94 g; Weglowodany ogółem: 391,13 g; W tym cukry: 116,99 g; Błonnik pok.: 32,54 g; Soli: 10,52 g.	

## 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,  
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 JEĆZ - 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,

