

2023-11-16 czwartek										
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. wydz. soku żółd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żółd. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tuszczu Zestaw I	
<p>Śniadanie</p> <p>Kasza manna na mleku <u>(MLE, )</u> 400 ml <u>(GLU PSZ, )</u>                      Chleb razowy pszemno-żytni 116 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u>                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g                      Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g <u>(SOJ, MLE, )</u>                      Twarożek z natką. 50 g <u>(MLE, )</u>                      Słupki z marchewki gotowanej 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c. 300 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )</u></p>		<p>Kasza manna na mleku 400 ml <u>(GLU PSZ, MLE, )</u>                      Chleb mieszany pszemno-żytni 96 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT, )</u>                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g                      Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g <u>(SOJ, MLE, )</u>                      Słupki z marchewki gotowanej 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c. 300 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )</u></p>		<p>Kasza manna na mleku 400 ml <u>(GLU PSZ, MLE, )</u>                      Bułka pszenna długa krojona 76 g <u>(GLU PSZ, )</u>                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g                      Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g <u>(SOJ, MLE, )</u>                      Słupki z marchewki gotowanej 80 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                      Sałata zielona 20 g</p>		<p>Kasza manna na mleku 400 ml <u>(GLU PSZ, MLE, )</u>                      Bułka pszenna długa krojona 76 g <u>(GLU PSZ, )</u>                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g                      Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g <u>(SOJ, MLE, )</u>                      Słupki z marchewki gotowanej 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )</u></p>		<p>Kanapka z szynką, drobiową (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt. <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE, )</u></p>		<p>Kasza manna na mleku 400 ml <u>(GLU PSZ, MLE, )</u>                      Bułka pszenna długa krojona 76 g <u>(GLU PSZ, )</u>                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g                      Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g <u>(SOJ, MLE, )</u>                      Słupki z marchewki gotowanej 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c. 300 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )</u></p>
II ŚN		Chataka 80 g <u>(GLU PSZ, JAJ, )</u>		Kanapka z szynką, drobiową (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt. <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE, )</u>		Kanapka z szynką, drobiową, i pomidorem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g). 1 szt. <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE, )</u>				



<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy w dniu 2023-11-16 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2023-11-16 czwartek

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.wydz. soku żółąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub.pobudz.wydz. soku żółą. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
E: 2803,61 kcal; B: 117,71 g; T: 79,70 g; Kw. tł. nasy.: 27,32 g; W: 417,35 g; W tym cukry: 45,05 g; Bt.: 31,55 g; Sól: 8,46 g.	E: 2743,69 kcal; B: 109,52 g; T: 88,26 g; Kw. tł. nasy.: 29,45 g; W: 391,46 g; W tym cukry: 48,67 g; Bt.: 32,92 g; Sól: 10,07 g.	E: 2474,96 kcal; B: 111,79 g; T: 65,45 g; Kw. tł. nasy.: 21,00 g; W: 365,90 g; W tym cukry: 39,97 g; Bt.: 21,67 g; Sól: 6,44 g.	E: 2736,86 kcal; B: 110,19 g; T: 72,29 g; Kw. tł. nasy.: 19,05 g; W: 419,63 g; W tym cukry: 32,23 g; Bt.: 21,77 g; Sól: 5,81 g.	E: 2824,59 kcal; B: 106,71 g; T: 78,63 g; Kw. tł. nasy.: 19,34 g; W: 430,81 g; W tym cukry: 31,96 g; Bt.: 21,93 g; Sól: 5,92 g.	E: 2660,77 kcal; B: 137,30 g; T: 84,44 g; Kw. tł. nasy.: 27,11 g; W: 339,69 g; W tym cukry: 40,24 g; Bt.: 14,91 g; Sól: 5,90 g.	E: 2715,13 kcal; B: 117,47 g; T: 79,74 g; Kw. tł. nasy.: 23,86 g; W: 386,36 g; W tym cukry: 43,33 g; Bt.: 19,97 g; Sól: 6,24 g.	E: 2627,40 kcal; B: 120,95 g; T: 73,39 g; Kw. tł. nasy.: 23,57 g; W: 375,17 g; W tym cukry: 43,60 g; Bt.: 19,80 g; Sól: 6,12 g.	E: 2715,13 kcal; B: 117,47 g; T: 79,74 g; Kw. tł. nasy.: 23,86 g; W: 386,36 g; W tym cukry: 43,33 g; Bt.: 19,97 g; Sól: 6,24 g.	E: 2373,07 kcal; B: 110,24 g; T: 46,31 g; Kw. tł. nasy.: 14,55 g; W: 385,76 g; W tym cukry: 40,89 g; Bt.: 21,48 g; Sól: 5,94 g.

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- XII Bogałobatkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogałobatkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Beźmleczna Zestaw I	OM- XV Beźmleczna Zestaw II
Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> .) Bulka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Polejdwica Sopotcka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ</u> <u>MLE</u> .) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .)	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g Polejdwica Sopotcka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <u>SOJ</u> <u>MLE</u> .) Twarożek z natką 50 g ( <u>MLE</u> .) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .)	Kasza jeźmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g Polejdwica Sopotcka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <u>SOJ</u> <u>MLE</u> .) Twarożek z natką 50 g ( <u>MLE</u> .) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .)	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> .) Bulka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g Polejdwica Sopotcka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ</u> <u>MLE</u> .) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g Polejdwica Sopotcka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ</u> <u>MLE</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 15 g Słupki z marchewki gotowanej 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 15 g Słupki z marchewki gotowanej 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g Polejdwica Sopotcka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ</u> <u>MLE</u> .) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kasza manna na wwarze jarzynowym* 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> .)			
2023-11-16 czwartek									
Śniadanie									
Kanapka z szynką drobiową i pomidorem/bulka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>MLE</u> .)	Kanapka z szynką drobiową i pomidorem (chleb razowy 50g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>MLE</u> .)								
=									

	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- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna Zestaw I	OM- XV Bezmleczna Zestaw II					
	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> ) Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ryz na sypko 170 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Schab pieczony w rekawie 90 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> ) Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ryz na sypko 170 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> ) Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ryz na sypko 170 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Schab pieczony w rekawie 90 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> ) Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 170 g Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> ) Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ryz na sypko (brązowy) 170 g Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Schab pieczony w rekawie 90 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> ) Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ryz na sypko 170 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> ) Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ryz na sypko 170 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Pierogi ze szpinakiem* 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Schab pieczony w rekawie 90 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> ) Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ryz na sypko 170 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> ) Sos własny ( ) 50 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ryz na sypko 170 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml					
PD	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> )														
	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>) Siatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>SEL</u>) Szyunka na kartki-wieprzowa wędzona, parzona 25 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>					<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Siatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>SEL</u>) Szyunka na kartki-wieprzowa wędzona, parzona 25 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>					<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Siatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>SEL</u>) Szyunka na kartki-wieprzowa wędzona, parzona 25 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>				
PN	<p>Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>, <u>SEL</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Siatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>SEL</u>) Szyunka na kartki-wieprzowa wędzona, parzona 25 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>					<p>Chleb mieszany pszemno-żytni 96 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>, <u>SEL</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Twarożek 15 g (<u>MLE</u>) Drynka z wody 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>					<p>Chleb mieszany pszemno-żytni 96 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>, <u>SEL</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Polejdwica Sopoocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOL</u>, <u>SEL</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>				
	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt. (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>SOL</u>, <u>SEL</u>)</p>					<p>Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 50g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt. (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>)</p>									

2023-11-16 czwartek

2023-11-16 czwartek	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- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna Zestaw I	OM- XV Bezmleczna Zestaw II
	E: 2460,80 kcal; B: 106,75 g; T: 52,65 g; Kw. tł. nasy.: 14,84 g; W: 396,94 g; W tym cukry: 40,62 g; Bł.: 21,64 g; Soli: 6,06 g.	E: 2740,59 kcal; B: 115,54 g; T: 72,26 g; Kw. tł. nasy.: 22,32 g; W: 415,80 g; W tym cukry: 42,10 g; Bł.: 26,08 g; Soli: 7,47 g.	E: 2828,32 kcal; B: 112,06 g; T: 78,60 g; Kw. tł. nasy.: 22,61 g; W: 426,98 g; W tym cukry: 41,83 g; Bł.: 26,24 g; Soli: 7,58 g.	E: 2600,44 kcal; B: 121,00 g; T: 76,54 g; Kw. tł. nasy.: 29,23 g; W: 370,39 g; W tym cukry: 47,97 g; Bł.: 37,97 g; Soli: 9,71 g.	E: 2714,27 kcal; B: 118,42 g; T: 82,97 g; Kw. tł. nasy.: 29,53 g; W: 387,51 g; W tym cukry: 48,41 g; Bł.: 39,06 g; Soli: 9,31 g.	E: 2944,54 kcal; B: 128,34 g; T: 85,10 g; Kw. tł. nasy.: 29,09 g; W: 425,71 g; W tym cukry: 48,06 g; Bł.: 29,46 g; Soli: 7,50 g.	E: 3032,27 kcal; B: 124,85 g; T: 91,44 g; Kw. tł. nasy.: 29,38 g; W: 436,89 g; W tym cukry: 47,79 g; Bł.: 25,62 g; Soli: 7,62 g.	E: 1676,00 kcal; B: 51,06 g; T: 47,95 g; Kw. tł. nasy.: 11,97 g; W: 260,85 g; W tym cukry: 20,61 g; Bł.: 23,28 g; Soli: 3,63 g.	E: 2041,43 kcal; B: 84,26 g; T: 42,98 g; Kw. tł. nasy.: 10,31 g; W: 336,88 g; W tym cukry: 11,99 g; Bł.: 22,60 g; Soli: 7,07 g.	E: 2129,16 kcal; B: 80,78 g; T: 49,33 g; Kw. tł. nasy.: 10,59 g; W: 348,06 g; W tym cukry: 11,72 g; Bł.: 22,77 g; Soli: 7,18 g.

2023-11-16 czwartek						
OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowiak/ Przecietana	OM- Poloznicza Zestaw I	OM- Poloznicza Zestaw II	OM- Kobieta Karniaca Zestaw I	OM- Kobieta Karniaca Zestaw II	OM- Bogatorozzkowa
<p>Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>)                      Butka pszenna dluga krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Margaryna roslinna (80% t.) 5 g (<u>MLE.</u>)                      Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOL, MLE.</u>)                      Marchew oprószana z olejem () 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Butka pszenna dluga krojona 76 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Margaryna roslinna bez mleczna o zaw. 80% t. 15 g                      Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOL, MLE.</u>)                      Marchew oprószana z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>)</p>	Sałata zielona 20 g				<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                      Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT.</u>)                      Margaryna roslinna (80% t.) 5 g (<u>MLE.</u>)                      Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOL, MLE.</u>)                      Słupki z marchewki gotowanej 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>
<p>Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE.</u>)</p>						<p>Sałatką wiosenna () 100 g</p>
II ŚN						

	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pawkatal/ Przedierana	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II	OM- Bogatobreszkowa
	Jarzynowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony w rękawie 50 g Bukiet warzyw gotowanych krojlewski z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos własny () 50 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 90 g	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 170 g Bukiet warzyw gotowanych krojlewski z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml					Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 30 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 50 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
PD	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOL.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Siatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Szyńka na kartki- wieprzowa, wędzona, p arzona 25 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml					Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLUZYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g
PN	Kolacja						Sałata zielona z rzodkiewką, ogórkami i olejem 100 g

2023-11-16 czwartek



<nazwa jednostki> <ulica> <kod>

Jadłospisy w dniu 2023-11-16 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2023-11-16 czwartek

OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata/ Przecierana	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II	OM- Bogatorzeszkowa
E: 1566,95 kcal; B: 65,61 g; T: 36,02 g; Kw. tł. nasy.: 10,33 g; W: 248,99 g; W tym cukry: 34,23 g; Bł.: 12,18 g; Sól: 3,17 g.	E: 2401,74 kcal; B: 103,43 g; T: 64,47 g; Kw. tł. nasy.: 18,92 g; W: 358,30 g; W tym cukry: 40,22 g; Bł.: 20,74 g; Sól: 5,09 g.	E: 4,32 kcal; B: 0,38 g; T: 0,05 g; Kw. tł. nasy.: 0,01 g; W: 0,78 g; W tym cukry: 0,27 g; Bł.: 0,38 g; Sól: 0,00 g.				E: 1069,78 kcal; B: 56,04 g; T: 30,63 g; Kw. tł. nasy.: 9,34 g; W: 153,19 g; W tym cukry: 25,78 g; Bł.: 23,06 g; Sól: 4,41 g.

**Oznaczenia wskaźników odz.:**

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