

Jadłospisy w dniu 2024-02-24 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-02-24 sobota		Śniadanie		II ŚN															
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 tłuszczu Zestaw I										
Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasztet z soczewicy ( ) 50 g (GLU PSZ JAJ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU PSZ MLE)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor biskorki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor biskorki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor biskorki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor biskorki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor biskorki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor biskorki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor biskorki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)										
Kapuśniak z kapusty białej ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOJ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Kalaflor gotowany z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml		Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń trzyska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Kalaflor gotowany z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml		Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU PSZ JAJ, MLE)		Krupnik jęczmienny z ziemniakami ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Kalaflor gotowany z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml		Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń trzyska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Kalaflor gotowany z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml		Krupnik jęczmienny z ziemniakami ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Kalaflor gotowany z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml		Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń trzyska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Kalaflor gotowany z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml		Krupnik jęczmienny z ziemniakami ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Kalaflor gotowany z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml		Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń trzyska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Kalaflor gotowany z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml		Krupnik jęczmienny z ziemniakami ( ) 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem ( ) 180 g Kalaflor gotowany z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	
Obiad		Wafelki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)		Wafle ryżowe 30 g															

Jadłospisy w dniu 2024-02-24 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-02-24 sobota										
PN	Kolacja				PD					
Wartość energetyczna: 257,9 kcal; Białko ogółem: 113,96 g; Tłuszcz: 78,19 g; Kw. tł. nasy.: 24,26 g; Węglowodany ogółem: 374,94 g; W tym cukry: 73,41 g; Błonnik pok.: 39,95 g; Sól: 10,53 g.	Wartość energetyczna: 257,6 kcal; Białko ogółem: 103,48 g; Tłuszcz: 73,95 g; Kw. tł. nasy.: 23,61 g; Węglowodany ogółem: 393,60 g; W tym cukry: 70,50 g; Błonnik pok.: 39,60 g; Sól: 10,26 g.	Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Sól: 2,66 g.	Wartość energetyczna: 2402,66 kcal; Białko ogółem: 105,08 g; Tłuszcz: 74,95 g; Kw. tł. nasy.: 28,99 g; Węglowodany ogółem: 342,40 g; W tym cukry: 66,07 g; Błonnik pok.: 29,29 g; Sól: 6,59 g.	Wartość energetyczna: 2501,69 kcal; Białko ogółem: 97,29 g; Tłuszcz: 78,74 g; Kw. tł. nasy.: 30,20 g; Węglowodany ogółem: 366,66 g; W tym cukry: 66,98 g; Błonnik pok.: 30,83 g; Sól: 6,71 g.	Wartość energetyczna: 2448,71 kcal; Białko ogółem: 114,75 g; Tłuszcz: 66,12 g; Kw. tł. nasy.: 22,98 g; Węglowodany ogółem: 363,51 g; W tym cukry: 91,98 g; Błonnik pok.: 30,77 g; Sól: 6,76 g.	Wartość energetyczna: 2547,74 kcal; Białko ogółem: 106,96 g; Tłuszcz: 69,91 g; Kw. tł. nasy.: 24,18 g; Węglowodany ogółem: 387,77 g; W tym cukry: 92,89 g; Błonnik pok.: 32,31 g; Sól: 6,88 g.	Wartość energetyczna: 2448,71 kcal; Białko ogółem: 114,75 g; Tłuszcz: 66,12 g; Kw. tł. nasy.: 22,98 g; Węglowodany ogółem: 363,51 g; W tym cukry: 91,98 g; Błonnik pok.: 30,77 g; Sól: 6,76 g.	Wartość energetyczna: 2547,74 kcal; Białko ogółem: 106,96 g; Tłuszcz: 69,91 g; Kw. tł. nasy.: 24,18 g; Węglowodany ogółem: 387,77 g; W tym cukry: 92,89 g; Błonnik pok.: 32,31 g; Sól: 6,88 g.	Wartość energetyczna: 2381,79 kcal; Białko ogółem: 117,02 g; Tłuszcz: 50,54 g; Kw. tł. nasy.: 17,45 g; Węglowodany ogółem: 379,44 g; W tym cukry: 92,11 g; Błonnik pok.: 31,27 g; Sól: 6,98 g.	
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL)	Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL)	Szynka królewiecka- kiełbasa 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 żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołąd. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta 100 g (GLU PSZ SOL SEL) Szynka królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłalnej 25 g (GLU PSZ SOL MLE, GLU OW) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Sonda mięsna 5 400 g (JAJ, SEL)	Szynka królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłalnej 25 g (GLU PSZ SOL MLE, GLU OW)	Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta 100 g (GLU PSZ SOL SEL), Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta 100 g (GLU PSZ SOL SEL), Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta 100 g (GLU PSZ SOL SEL) Szynka królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadłalnej 25 g (GLU PSZ SOL MLE, GLU OW) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml				

Jadłospisy w dniu 2024-02-24 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-02-24 sobota									
<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II</p> <p>Ryż na mleku 400 ml (<b>MLE</b>) Bulka pszenna długa krojona 90 g (<b>GLU PSZ</b>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<b>SOJ SEL</b>) Twarog półtusty 60 g (<b>MLE</b>) Pomidor biskócki 80 g</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna Zestaw I</p> <p>Ryż na mleku 400 ml (<b>MLE</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<b>GLU PSZ GLU ZYT</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE</b>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<b>SOJ SEL</b>) Twarog półtusty 50 g (<b>MLE</b>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt.</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna Zestaw II</p> <p>Ryż na mleku 400 ml (<b>MLE</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<b>GLU PSZ GLU ZYT</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE</b>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<b>SOJ SEL</b>) Twarog półtusty 50 g (<b>MLE</b>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt.</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I</p> <p>Ryż brązowy na wywarze jęczmionowym 400 ml (<b>SEL</b>) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<b>GLU PSZ GLU ZYT</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE</b>) Pasztet z soczewicy 50 g (<b>GLU PSZ JAL</b>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<b>SOJ SEL</b>) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Mandarynka 2 szt</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II</p> <p>Ryż na mleku 400 ml (<b>MLE</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (<b>GLU PSZ GLU ZYT</b>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<b>SOJ SEL</b>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Mandarynka 2 szt</p>	<p>OM- XI Ubogoenergetyczna</p> <p>Ryż na mleku 400 ml (<b>MLE</b>) Bulka pszenna długa krojona 76 g (<b>GLU PSZ</b>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<b>SOJ SEL</b>) Twarog półtusty 60 g (<b>MLE</b>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Mandarynka 2 szt</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I</p> <p>Ryż na mleku 400 ml (<b>MLE</b>) Bulka pszenna długa krojona 76 g (<b>GLU PSZ</b>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<b>SOJ SEL</b>) Twarog półtusty 60 g (<b>MLE</b>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt.</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II</p> <p>Ryż na mleku 400 ml (<b>MLE</b>) Bulka pszenna długa krojona 76 g (<b>GLU PSZ</b>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<b>SOJ SEL</b>) Twarog półtusty 60 g (<b>MLE</b>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt.</p>	<p>OM- XIII Niskobiałkowa</p> <p>Ryż na wywarze jęczmionowym 400 ml (<b>SEL</b>) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE</b>) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<b>SOJ SEL</b>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Mandarynka 2 szt</p>	<p>OM- XV Bezmleczna Zestaw I</p> <p>Ryż na wywarze jęczmionowym 400 ml (<b>SEL</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<b>GLU PSZ GLU ZYT</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<b>SOJ SEL</b>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt.</p>
<p>Śniadanie</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Wafelki 30 g (<b>GLU PSZ SOL MLE</b>)</p>	<p>Wafelki 30 g (<b>GLU PSZ SOL MLE</b>)</p>	<p>Wafelki 30 g (<b>GLU PSZ SOL MLE</b>)</p>	<p>Wafelki 30 g (<b>GLU PSZ SOL MLE</b>)</p>	<p>Wafelki 30 g (<b>GLU PSZ SOL MLE</b>)</p>	<p>Wafelki 30 g (<b>GLU PSZ SOL MLE</b>)</p>	<p>Wafelki 30 g (<b>GLU PSZ SOL MLE</b>)</p>	<p>Wafelki 30 g (<b>GLU PSZ SOL MLE</b>)</p>
<p>II ŚN</p> <p>Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<b>GLU PSZ JAL</b>) Sos ziółowy* 50 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kalafor gotowany z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (<b>MLE SEL GLU JECZ</b>) Schab gotowany 100 g Sos ziółowy* 50 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kalafor gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<b>GLU PSZ JAL</b>) Sos ziółowy* 50 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kalafor gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kapusińnik z kapuszy białej 400 ml (<b>GLU PSZ SEL GOR</b>) Schab gotowany 100 g Sos ziółowy* 50 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kalafor gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (<b>MLE SEL GLU JECZ</b>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<b>GLU PSZ JAL</b>) Sos ziółowy* 50 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kalafor gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>) Schab gotowany 100 g Sos ziółowy* 50 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kalafor gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (<b>MLE SEL GLU JECZ</b>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<b>GLU PSZ JAL</b>) Sos ziółowy* 50 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kalafor gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<b>GLU PSZ JAL</b>) Sos ziółowy* 50 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kalafor gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny (bez mleka) 400 ml (<b>SEL GLU JECZ</b>) Knedle ziemniaczane z jabłkiem 300 g (<b>MLE</b>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>) Schab gotowany 100 g Sos ziółowy* 50 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kalafor gotowany z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
<p>Obiad</p>									

Jadłospisy w dniu 2024-02-24 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-02-24 sobota										
PN	Kolacja									
PD	<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2480,82 kcal; Białko ogółem: 109,23 g; Tłuszcz: 54,33 g; Kw. tł. nasy.: 18,66 g; Węglowodany ogółem: 403,70 g; W tym cukry: 93,02 g; Błonnik pok.: 32,81 g; Sól: 7,11 g.</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2314,06 kcal; Białko ogółem: 108,96 g; Tłuszcz: 65,22 g; Kw. tł. nasy.: 22,96 g; Węglowodany ogółem: 338,94 g; W tym cukry: 66,65 g; Błonnik pok.: 32,89 g; Sól: 8,31 g.</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2243,09 kcal; Białko ogółem: 101,17 g; Tłuszcz: 69,00 g; Kw. tł. nasy.: 24,16 g; Węglowodany ogółem: 363,20 g; W tym cukry: 67,56 g; Błonnik pok.: 34,43 g; Sól: 8,44 g.</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2360,41 kcal; Białko ogółem: 100,80 g; Tłuszcz: 71,45 g; Kw. tł. nasy.: 18,74 g; Węglowodany ogółem: 349,44 g; W tym cukry: 45,62 g; Błonnik pok.: 43,59 g; Sól: 10,16 g.</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2343,43 kcal; Białko ogółem: 89,30 g; Tłuszcz: 67,34 g; Kw. tł. nasy.: 18,12 g; Węglowodany ogółem: 364,74 g; W tym cukry: 41,88 g; Błonnik pok.: 42,60 g; Sól: 9,87 g.</p>	<p>OM- XI Ubogoenergetyczna</p> <p>Wartość energetyczna: 1373,00 kcal; Białko ogółem: 67,13 g; Tłuszcz: 23,70 g; Kw. tł. nasy.: 6,53 g; Węglowodany ogółem: 237,65 g; W tym cukry: 47,28 g; Błonnik pok.: 28,79 g; Sól: 5,58 g.</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2923,44 kcal; Białko ogółem: 133,30 g; Tłuszcz: 86,34 g; Kw. tł. nasy.: 34,28 g; Węglowodany ogółem: 418,36 g; W tym cukry: 118,99 g; Błonnik pok.: 30,00 g; Sól: 7,34 g.</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 3022,47 kcal; Białko ogółem: 126,51 g; Tłuszcz: 90,13 g; Kw. tł. nasy.: 35,48 g; Węglowodany ogółem: 442,62 g; W tym cukry: 119,90 g; Błonnik pok.: 31,54 g; Sól: 7,47 g.</p>	<p>OM- XIII Niskobiałkowa</p> <p>Wartość energetyczna: 2056,78 kcal; Białko ogółem: 30,52 g; Tłuszcz: 63,34 g; Kw. tł. nasy.: 13,21 g; Węglowodany ogółem: 376,71 g; W tym cukry: 60,52 g; Błonnik pok.: 31,52 g; Sól: 3,59 g.</p>	<p>OM- XV Beźmielczna Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2331,68 kcal; Białko ogółem: 96,45 g; Tłuszcz: 59,00 g; Kw. tł. nasy.: 15,50 g; Węglowodany ogółem: 372,47 g; W tym cukry: 38,27 g; Błonnik pok.: 38,77 g; Sól: 10,06 g.</p>
	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>)                  Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta 100 g (<u>GLUPSZ SOL SEL</u>)                  Szyunka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (<u>GLUPSZ SOL MLE GLUOW</u>)                  Fasołka szparagowa z olejem * 80 g                  Sałata zielona 20 g                  Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ GLU ZYT</u>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)                  Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta 100 g (<u>GLUPSZ SOL SEL</u>)                  Szyunka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (<u>GLUPSZ SOL MLE GLUOW</u>)                  Fasołka szparagowa z olejem * 80 g                  Sałata zielona 20 g                  Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ GLU ZYT</u>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)                  Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta 100 g (<u>GLUPSZ SOL SEL</u>)                  Szyunka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (<u>GLUPSZ SOL MLE GLUOW</u>)                  Ogórek kiszony 80 g                  Sałata zielona 20 g                  Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (<u>GLUPSZ GLU ZYT</u>)                  Szyunka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (<u>GLUPSZ SOL MLE GLUOW</u>)                  Fasołka szparagowa z olejem * 80 g                  Sałata zielona 20 g                  Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>)                  Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)                  Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta 100 g (<u>GLUPSZ SOL SEL</u>)                  Szyunka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (<u>GLUPSZ SOL MLE GLUOW</u>)                  Fasołka szparagowa z olejem * 80 g                  Sałata zielona 20 g                  Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 116 g                  Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>)                  Szyunka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (<u>GLUPSZ SOL MLE GLUOW</u>)                  Fasołka szparagowa z olejem * 80 g                  Sałata zielona 20 g                  Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezżyltenowy 116 g                  Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>)                  Szyunka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (<u>GLUPSZ SOL MLE GLUOW</u>)                  Fasołka szparagowa z olejem * 100 g                  Sałata zielona 20 g                  Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>)                  Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLUPSZ GLU ZYT</u>)                  Margaryna roślinna bez mielczna o zaw. 80% tł 15 g                  Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta 100 g (<u>GLUPSZ SOL SEL</u>)                  Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w osł.niejad. 60 g                  Fasołka szparagowa z olejem * 80 g                  Sałata zielona 20 g                  Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>)                  Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		
	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLUPSZ MLE, GLU ZYT</u>)</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Kanapka z twarogiem i sałata (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLUPSZ MLE</u>)</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLUPSZ SOL</u>)</p>									



Jadłospisy w dniu 2024-02-24 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- XV Bezmleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pakowata/ Przerabiana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Polonizca Zestaw I	OM- Polonizca Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadłanej 25 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadłanej 30 g (SOJ, SEL) Pomidor b/śkórki 40 g Mix sałat 20 g Mandarynka 2 szt. Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL) Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadłanej 60 g (SOJ, SEL) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLUPSZ, SEL, JAJ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasztet z soczewicy 80 g (GLUPSZ, JAJ) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Mandarynka 2 szt. Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadłanej 25 g (SOJ, SEL) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadłanej 25 g (SOJ, SEL) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)		
Śniadanie									
II ŚN									
Wafelki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)									
Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez miodu) 400 ml (SEL, GLU, JECZ) Pieczeń rzymska wiewprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos ziółowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wiewprzowa 50 g (GLUPSZ, JAJ) Sos ziółowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Kalafor gotowany z olejem * 50 g Woda mineralna n/ig 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ) Pieczeń rzymska wiewprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos ziółowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kalafor gotowany z olejem * 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Kotlety sojowe 100 g (SOJ) Sos ziółowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez miodu) 400 ml (SEL) Schab gotowany 100 g Sos ziółowy* (bez glutenu) 50 ml (SEL) Ryż na sytko 170 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziółowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wiewprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos ziółowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziółowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wiewprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos ziółowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wiewprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos ziółowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 180 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
Obiad									

Jadłospisy w dniu 2024-02-24 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-02-24 sobota									
PD	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkawata/ Przedera	OM- Płyna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Pokoźnicza Zestaw I	OM- Pokoźnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT)	Herbata czarna granulowana zlc 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT)	Chleb bezglutenowy 120 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT)			
Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g	Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)	Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)			
Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta 100 g (GLU PSZ, SOJ)	Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW)	Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)	Szab gotowany 25 g	Szab gotowany 25 g	Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW)			
Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta 100 g (GLU PSZ, SOJ SEL)	Fasolka szparagowa z olejem * 100 g	Fasolka szparagowa z olejem * 100 g	Ogórek kiszony 80 g	Jajko gotowane k M 1 szt (JAJ)	Ogórek kiszony 80 g	Fasolka szparagowa z olejem * 80 g			
Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w osł.niejad 60 g	Fasolka szparagowa z olejem * 40 g	Fasolka szparagowa z olejem * 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml			
Fasolka szparagowa z olejem * 80 g	Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 300 ml (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml			
Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 300 ml (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml			
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym (SEL)									
Herbata czarna granulowana b/c 300 ml									
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt									
Canapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)	Canapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)	Canapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)	Canapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)	Canapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)	Canapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)	Canapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)	Canapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)	Canapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)	Canapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)

## Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,

SKO - Skorupiak i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

FUB - Fudyn 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 JECZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## Oznaczenia wskaźników odz.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp.

1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

S01 - S01,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

MM - MM,

