

Jadłospisy w dniu 2024-02-27 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

		2024-02-27 wtorek															
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. wydź. soku żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydź. soku żołą. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I								
<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>		<p>Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU PSZ MLE)</p>		<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Salatka z brokułu, oliwy i kopetku 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Brokuł gotowany z olejem * 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>		<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Brokuł gotowany z olejem * 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>		<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Brokuł gotowany z olejem * 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>							
II ŚN		Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU PSZ JAJ, MLE)		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ JAJ)		Biskupki 30 g (GLU PSZ JAJ, MLE, GLU JECZ)											
<p>Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka duszona z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ SEL) Kasza gryczczana 150 g (GLU PSZ SEL) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>		<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ SEL) Kasza gryczczana 150 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>		<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ SEL) Kasza jęczmiennasypko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>		<p>Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka duszona z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ SEL) Kasza jęczmiennasypko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>		<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ SEL) Kasza jęczmiennasypko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>		<p>Jarczynowa z ziemniakami ()-dieta b/brrokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ MLE, SEL) Bitka duszona z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ SEL) Kasza jęczmiennasypko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>		<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ SEL) Kasza jęczmiennasypko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>		<p>Jarczynowa z ziemniakami ()-dieta b/brrokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ MLE, SEL) Bitka duszona z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ SEL) Kasza jęczmiennasypko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>		<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ SEL) Kasza jęczmiennasypko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	
PD	Obiad		Sonda ziemniaczana 4 400 g (JAJ, MLE, SEL)														

Jadłospisy w dniu 2024-02-27 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-02-27 wtorek										
PN		Kolacja								
OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do żywienia przez sondę	OM- IV Latwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Latwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr: sub: pobudz: wydz: soku żoład. Zestaw I	OM- VII Z ogr: sub: pobudz: wydz: soku żoła. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polećwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Sonda mięsna! 5 400 g (JAJ, SEL)</p>	<p>Polećwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona - dieta () 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polećwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polećwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Polećwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt										
Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL)										
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt										
<p>Wartość energetyczna: 2427,42 kcal; Białko ogółem: 109,12 g; Tłuszcz: 77,30 g; Kw. tł. nasy.: 26,05 g; Węglowodany ogółem: 340,76 g; W tym cukry: 75,00 g; Błonnik pok.: 35,15 g; Soli: 8,98 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2350,91 kcal; Białko ogółem: 112,10 g; Tłuszcz: 69,12 g; Kw. tł. nasy.: 25,76 g; Węglowodany ogółem: 338,49 g; W tym cukry: 76,23 g; Błonnik pok.: 38,01 g; Soli: 8,49 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Soli: 7,86 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2114,73 kcal; Białko ogółem: 97,83 g; Tłuszcz: 56,35 g; Kw. tł. nasy.: 17,12 g; Węglowodany ogółem: 319,69 g; W tym cukry: 68,90 g; Błonnik pok.: 32,92 g; Soli: 5,85 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2191,24 kcal; Białko ogółem: 94,84 g; Tłuszcz: 64,53 g; Kw. tł. nasy.: 17,41 g; Węglowodany ogółem: 321,96 g; W tym cukry: 67,67 g; Błonnik pok.: 30,07 g; Soli: 6,34 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2267,50 kcal; Białko ogółem: 107,15 g; Tłuszcz: 60,86 g; Kw. tł. nasy.: 20,43 g; Węglowodany ogółem: 345,79 g; W tym cukry: 101,78 g; Błonnik pok.: 32,88 g; Soli: 6,28 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2357,99 kcal; Białko ogółem: 104,32 g; Tłuszcz: 69,12 g; Kw. tł. nasy.: 20,73 g; Węglowodany ogółem: 351,88 g; W tym cukry: 102,06 g; Błonnik pok.: 31,34 g; Soli: 6,86 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2267,50 kcal; Białko ogółem: 107,15 g; Tłuszcz: 60,86 g; Kw. tł. nasy.: 20,43 g; Węglowodany ogółem: 345,79 g; W tym cukry: 101,78 g; Błonnik pok.: 32,88 g; Soli: 6,28 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2357,99 kcal; Białko ogółem: 104,32 g; Tłuszcz: 69,12 g; Kw. tł. nasy.: 20,73 g; Węglowodany ogółem: 351,88 g; W tym cukry: 102,06 g; Błonnik pok.: 31,34 g; Soli: 6,86 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2114,78 kcal; Białko ogółem: 107,03 g; Tłuszcz: 43,45 g; Kw. tł. nasy.: 14,66 g; Węglowodany ogółem: 339,52 g; W tym cukry: 93,21 g; Błonnik pok.: 33,39 g; Soli: 6,36 g.</p>	

Jadłospisy w dniu 2024-02-27 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

	2024-02-27 wtorek											
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 i łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa i łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Beźmięczna Zestaw I			
Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,p arzona 25 g Brokuł gotowany z olejem * 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)	Platki pszenne na mleku (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni (PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 25 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata z brokułu, oliwy i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 25 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata z brokułu, oliwy i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)	Platki pszenne na warzyze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ SEL) Chleb razowy pszenno-żytni (PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Szynka na kartki-oliwy i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 25 g Sałata z brokułu, oliwy i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)	Bogatobiałkowa i łatwostrawna Zestaw II	Bogatobiałkowa i łatwostrawna Zestaw II	Platki pszenne na warzyze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ SEL) Chleb bezglutenowy 400 ml (GLU PSZ SEL) Chleb bezglutenowy 400 ml (GLU PSZ SEL) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE, ZYT) Miod 50 g Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki pszenne na warzyze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata z brokułu, oliwy i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml			
II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt											
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/szytko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Kalaflorowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/szytko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 150 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/szytko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/szytko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/szytko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Kalaflorowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/szytko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)				

Jadłospisy w dniu 2024-02-27 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-02-27 wtorek									
PN	Kolacja								
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 Ubogenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna Zestaw I
Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOL</u>) Siatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni <u>PSZ, GLU, ZYT</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOL</u>) Siatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOL</u>) Siatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni <u>PSZ, GLU, ZYT</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOL</u>) Siatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOL</u>) Siatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOL</u>) Siatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOL</u>) Siatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOL</u>) Siatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOL</u>) Siatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE SEL</u>) Ryz na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU, ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOL</u>) Siatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Ryz na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt									
Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU, ZYT</u>)									
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt									
Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatką (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, serak śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)									
Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt									
Kanapka z szynką i sałatką (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOL</u>)									
Wartość energetyczna: 2205,27 kcal; Białko ogółem: 104,19 g; Tłuszcz: 51,71 g; Kw. tł. nasy.: 14,96 g; Węglowodany ogółem: 345,62 g; W tym cukry: 93,50 g; Błonnik pok.: 31,84 g; Soli: 6,93 g.	Wartość energetyczna: 2172,63 kcal; Białko ogółem: 103,44 g; Tłuszcz: 59,51 g; Kw. tł. nasy.: 20,86 g; Węglowodany ogółem: 322,60 g; W tym cukry: 69,80 g; Błonnik pok.: 36,52 g; Soli: 7,62 g.	Wartość energetyczna: 2249,14 kcal; Białko ogółem: 100,46 g; Tłuszcz: 67,69 g; Kw. tł. nasy.: 21,15 g; Węglowodany ogółem: 324,87 g; W tym cukry: 68,57 g; Błonnik pok.: 33,67 g; Soli: 8,12 g.	Wartość energetyczna: 2086,97 kcal; Białko ogółem: 97,24 g; Tłuszcz: 56,87 g; Kw. tł. nasy.: 22,07 g; Węglowodany ogółem: 316,41 g; W tym cukry: 47,59 g; Błonnik pok.: 39,30 g; Soli: 7,93 g.	Wartość energetyczna: 2163,48 kcal; Białko ogółem: 94,25 g; Tłuszcz: 65,05 g; Kw. tł. nasy.: 22,36 g; Węglowodany ogółem: 318,68 g; W tym cukry: 46,35 g; Błonnik pok.: 36,44 g; Soli: 8,42 g.	Wartość energetyczna: 1413,90 kcal; Białko ogółem: 69,26 g; Tłuszcz: 27,54 g; Kw. tł. nasy.: 6,42 g; Węglowodany ogółem: 238,29 g; W tym cukry: 43,12 g; Błonnik pok.: 33,20 g; Soli: 5,42 g.	Wartość energetyczna: 2563,60 kcal; Białko ogółem: 117,73 g; Tłuszcz: 72,02 g; Kw. tł. nasy.: 26,44 g; Węglowodany ogółem: 376,68 g; W tym cukry: 101,75 g; Błonnik pok.: 34,02 g; Soli: 6,07 g.	Wartość energetyczna: 2640,11 kcal; Białko ogółem: 114,74 g; Tłuszcz: 80,20 g; Kw. tł. nasy.: 26,73 g; Węglowodany ogółem: 378,95 g; W tym cukry: 100,51 g; Błonnik pok.: 31,17 g; Soli: 6,57 g.	Wartość energetyczna: 2316,55 kcal; Białko ogółem: 32,93 g; Tłuszcz: 51,21 g; Kw. tł. nasy.: 10,23 g; Węglowodany ogółem: 438,54 g; W tym cukry: 58,42 g; Błonnik pok.: 30,14 g; Soli: 4,93 g.	Wartość energetyczna: 2180,41 kcal; Białko ogółem: 83,90 g; Tłuszcz: 64,63 g; Kw. tł. nasy.: 15,93 g; Węglowodany ogółem: 334,38 g; W tym cukry: 38,79 g; Błonnik pok.: 40,18 g; Soli: 7,58 g.

Jadłospisy w dniu 2024-02-27 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PD	Obiad	II ŚN		Śniadanie													
	<p>Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalaforowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ MLE SEL) Pupiet wieprzowy 50 g (GLU PSZ SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem 100 g (GLU PSZ SEL) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE SEL) Pupiet wieprzowy 100 g (GLU PSZ JAJ) Sos ziółowy 50 ml (GLU PSZ SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem 100 g (GLU PSZ SEL) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Kalaforowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ MLE SEL) Kaszoło jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 350 g (SEL GLU JECZ) Sos ziółowy 50 ml (GLU PSZ SEL) Selerowa z ziemniakami (bez młeka) 400 ml (MLE SEL) Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy (bez glutenu) 50 ml (SEL) Ziemniaki 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE SEL) Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy 50 ml (GLU PSZ SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalaforowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ MLE SEL) Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy 50 ml (GLU PSZ SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalaforowa z ziemniakami 400 ml (MLE SEL) Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy 50 ml (GLU PSZ SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalaforowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ MLE SEL) Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy 50 ml (GLU PSZ SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalaforowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ MLE SEL) Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Sos ziółowy 50 ml (GLU PSZ SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Platki pszenne na wwarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Salatka z brokułu, oliwy i kopertku 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki kukurydziane na mleku 200 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Mus z jabłek 1 b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Platki pszenne na wwarze jarzynowym 450 ml (GLU PSZ SEL) Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Brokuł gotowany z olejem * 100 g Mus z jabłek 1 b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ GLU) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Salatka z brokułu, oliwy i kopertku 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ser zółty 25 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Salatka z brokułu, oliwy i kopertku 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Salatka z brokułu, oliwy i kopertku 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Salatka z brokułu, oliwy i kopertku 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Salatka z brokułu, oliwy i kopertku 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)													

Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (**MLE**)

Jadłospisy w dniu 2024-02-27 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-02-27 wtorek		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
<p>OM- XV Bezmleczna Zestaw II</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Polejdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Dzieci 1-3 lat</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polejdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE,SEL) Ryż na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Papkawał/ Przesierana</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Polejdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE,SEL) Ryż na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Wegetariańska</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 100 g (MLE) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ,MLE,SEL,GOR) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Bezglutenowa</p> <p>Chleb bezglutenowy 120 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Ryż na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Położnicza Zestaw I</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polejdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE,SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Położnicza Zestaw II</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polejdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE,SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polejdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE,SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polejdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE,SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	
<p>PN</p> <p>Kanapka z szynką i sałatką (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ,SOJ)</p>	<p>Wartość energetyczna: 2256,92 kcal; Białko ogółem: 80,52 g; Tłuszcz: 72,81 g; Kw. tł. nasy.: 16,22 g; Węglowodany ogółem: 336,65 g; W tym cukry: 37,56 g; Błonnik pok.: 37,32 g; Sól: 7,69 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1476,18 kcal; Białko ogółem: 53,64 g; Tłuszcz: 41,17 g; Kw. tł. nasy.: 11,65 g; Węglowodany ogółem: 230,80 g; W tym cukry: 78,37 g; Błonnik pok.: 19,26 g; Sól: 4,10 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2120,57 kcal; Białko ogółem: 83,76 g; Tłuszcz: 68,15 g; Kw. tł. nasy.: 20,94 g; Węglowodany ogółem: 310,70 g; W tym cukry: 64,26 g; Błonnik pok.: 36,29 g; Sól: 5,29 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2408,95 kcal; Białko ogółem: 78,52 g; Tłuszcz: 77,49 g; Kw. tł. nasy.: 24,34 g; Węglowodany ogółem: 366,62 g; W tym cukry: 83,78 g; Błonnik pok.: 40,52 g; Sól: 7,79 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2075,53 kcal; Białko ogółem: 79,72 g; Tłuszcz: 64,35 g; Kw. tł. nasy.: 13,57 g; Węglowodany ogółem: 305,80 g; W tym cukry: 49,41 g; Błonnik pok.: 30,04 g; Sól: 3,52 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2451,49 kcal; Białko ogółem: 114,73 g; Tłuszcz: 65,07 g; Kw. tł. nasy.: 22,24 g; Węglowodany ogółem: 368,88 g; W tym cukry: 79,21 g; Błonnik pok.: 37,63 g; Sól: 8,31 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2528,00 kcal; Białko ogółem: 111,75 g; Tłuszcz: 73,25 g; Kw. tł. nasy.: 22,53 g; Węglowodany ogółem: 371,15 g; W tym cukry: 77,98 g; Błonnik pok.: 34,78 g; Sól: 8,81 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2451,49 kcal; Białko ogółem: 114,73 g; Tłuszcz: 65,07 g; Kw. tł. nasy.: 22,24 g; Węglowodany ogółem: 368,88 g; W tym cukry: 79,21 g; Błonnik pok.: 37,63 g; Sól: 8,31 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2528,00 kcal; Białko ogółem: 111,75 g; Tłuszcz: 73,25 g; Kw. tł. nasy.: 22,53 g; Węglowodany ogółem: 371,15 g; W tym cukry: 77,98 g; Błonnik pok.: 34,78 g; Sól: 8,81 g.</p>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAU - Jaja i pochodne,

Ryb - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

FUB - Fubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ZYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OM - 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,

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

NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.
ul. Traktorowa 116 lok. 301, 91-204 Łódź
NIP 6772398589 REGON 363712430
KRS 0005691008

