

Jadłospisy w dniu 2024-02-29 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

Śniadanie		II ŚN		Obiad					
<p>OM- I Podstawowa zestaw I</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE)</p> <p>Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE)</p> <p>Szynka królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt.</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>OM- I Podstawowa zestaw II</p> <p>Sonda / płynna śn. 400 g (GLU PSZ, MILE)</p>	<p>OM- III b Do żywienia przez sondę</p> <p>Sonda / płynna ob. 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL)</p>	<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I</p> <p>Szynka królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, MARG)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE)</p> <p>Marchew gotowana z olejem ( ) 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt.</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw I</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, MARG)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE)</p> <p>Marchew gotowana z olejem ( ) 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt.</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw II</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, MARG)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE)</p> <p>Marchew gotowana z olejem ( ) 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt.</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub.pobudz. wydz. soku żółd. Zestaw I</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ)</p> <p>Szynka królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW)</p> <p>Marchew gotowana z olejem ( ) 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt.</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub.pobudz. wydz. soku żółd. Zestaw II</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ)</p> <p>Szynka królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW)</p> <p>Marchew gotowana z olejem ( ) 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt.</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ)</p> <p>Szynka królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW)</p> <p>Marchew gotowana z olejem ( ) 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt.</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>
Jogurt naturalny 150g 1 szt. (MILE)		Jogurt białoskwoinowy 150g 1 szt. (MILE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt. (MILE)					
<p>Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MILE, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Ryż na sypko 150 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwonny z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MILE, JAJ, SEL)</p> <p>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Ryż na sypko 150 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MILE, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Ryż na sypko 150 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwonny z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MILE, SEL)</p> <p>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Ryż na sypko 150 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MILE, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Ryż na sypko 150 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwonny z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MILE, SEL)</p> <p>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Ryż na sypko 150 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MILE, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Ryż na sypko 150 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwonny z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MILE, SEL)</p> <p>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ)</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Ryż na sypko 150 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MILE, SEL)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 90 g</p> <p>Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Ryż na sypko 150 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	

Jadłospisy w dniu 2024-02-29 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

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 żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołą. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	
Chleb mieszany pszenno-żytni <b>PSZ, GLU, ZYT</b> 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszetel z soczewicy ( <b>GLU, PSZ, JAJ</b> ) 50 g Szynekowa dębowa 25 g osi. niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Sonda mięsna! 400 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	Sonda ziemniaczana 400 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	Bułka pszenna długa krojona <b>GLU (PSZ)</b> 76 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa dębowa 25 g osi. niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona <b>GLU (PSZ)</b> 76 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa dębowa 25 g osi. niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Szynekowa dębowa 25 g osi. niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona <b>GLU, PSZ</b> 76 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszetel z soczewicy 50 g Pomidor b/iskórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona <b>GLU, PSZ</b> 76 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa dębowa 25 g osi. niejad 50 g Pomidor b/iskórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona <b>GLU, PSZ</b> 90 g Szynekowa dębowa 25 g osi. niejad 50 g Pomidor b/iskórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona <b>GLU, PSZ</b> 90 g Szynekowa dębowa 25 g osi. niejad 50 g Pomidor b/iskórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
PN	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Sonda ziemniaczana 300 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g				Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g			
Wartość energetyczna: 247,19 kcal; Białko ogółem: 106,34 g; Tłuszcz: 68,89 g; Kw. tł. nasy.: 22,16 g; Węglowodany ogółem: 371,46 g; W tym cukry: 95,53 g; Błonnik pok.: 33,38 g; Sól: 9,28 g.	Wartość energetyczna: 2613,00 kcal; Białko ogółem: 102,91 g; Tłuszcz: 76,31 g; Kw. tł. nasy.: 23,45 g; Węglowodany ogółem: 394,41 g; W tym cukry: 101,12 g; Błonnik pok.: 34,94 g; Sól: 9,75 g.	Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,49 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Sól: 2,66 g.	Wartość energetyczna: 2388,96 kcal; Białko ogółem: 105,05 g; Tłuszcz: 63,63 g; Kw. tł. nasy.: 22,68 g; Węglowodany ogółem: 364,18 g; W tym cukry: 125,61 g; Błonnik pok.: 32,52 g; Sól: 7,08 g.	Wartość energetyczna: 2530,77 kcal; Białko ogółem: 101,63 g; Tłuszcz: 71,06 g; Kw. tł. nasy.: 23,97 g; Węglowodany ogółem: 387,12 g; W tym cukry: 131,20 g; Błonnik pok.: 34,09 g; Sól: 7,54 g.	Wartość energetyczna: 2317,89 kcal; Białko ogółem: 108,27 g; Tłuszcz: 64,44 g; Kw. tł. nasy.: 23,15 g; Węglowodany ogółem: 341,27 g; W tym cukry: 104,53 g; Błonnik pok.: 32,26 g; Sól: 7,21 g.	Wartość energetyczna: 2459,70 kcal; Białko ogółem: 104,84 g; Tłuszcz: 71,86 g; Kw. tł. nasy.: 24,44 g; Węglowodany ogółem: 364,21 g; W tym cukry: 110,12 g; Błonnik pok.: 33,82 g; Sól: 7,67 g.	Wartość energetyczna: 2317,89 kcal; Białko ogółem: 108,27 g; Tłuszcz: 64,44 g; Kw. tł. nasy.: 23,15 g; Węglowodany ogółem: 341,27 g; W tym cukry: 104,53 g; Błonnik pok.: 32,26 g; Sól: 7,21 g.	Wartość energetyczna: 2459,70 kcal; Białko ogółem: 104,84 g; Tłuszcz: 71,86 g; Kw. tł. nasy.: 24,44 g; Węglowodany ogółem: 364,21 g; W tym cukry: 110,12 g; Błonnik pok.: 33,82 g; Sól: 7,67 g.	Wartość energetyczna: 2250,97 kcal; Białko ogółem: 110,54 g; Tłuszcz: 48,86 g; Kw. tł. nasy.: 17,63 g; Węglowodany ogółem: 357,20 g; W tym cukry: 104,66 g; Błonnik pok.: 32,76 g; Sól: 7,43 g.	

2024-02-29 czwartek

Jadłospisy w dniu 2024-02-29 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 Bezmieiczna Zestaw I
Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MIE) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (MIE, GLU OW, MLE, GLU PSZ, SOJ, GLU JEJCZ) Marchew gotowana z olejem ( ) 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MIE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MIE) Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MIE, GLU OW, MLE, GLU ZYT) Marchew gotowana z olejem ( ) 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MIE) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MIE) Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MIE, GLU OW, MLE, GLU ZYT) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki żytnie na mleku 400 ml (MIE, GLU ZYT) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MIE) Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MIE, GLU OW, MLE, GLU ZYT) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MIE, GLU OW, MLE, GLU ZYT) Marchew gotowana z olejem ( ) 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MIE) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MIE) Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MIE, GLU OW, MLE, GLU ZYT) Marchew gotowana z olejem ( ) 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MIE) Chleb bezglutenowy jarzynowym 400 ml (SEL) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MIE) Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MIE, GLU OW, MLE, GLU ZYT) Marchew gotowana z olejem ( ) 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MIE) Chleb bezglutenowy jarzynowym 400 ml (SEL) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MIE) Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 30 g (GLU PSZ, SOJ, MIE, GLU OW, MLE, GLU ZYT) Marchew gotowana z olejem ( ) 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEJCZ)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mięczaka o zaw. 80% tł 15 g Szyńska Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzonych z kawałków mięsa w osłonce niejadanej 60 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem ( ) 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mięczaka o zaw. 80% tł 15 g Szyńska Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzonych z kawałków mięsa w osłonce niejadanej 60 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem ( ) 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
II 6N	II 6N	II 6N	II 6N	II 6N	II 6N	II 6N	II 6N	II 6N	II 6N
Jogurt naturalny 150g 1 szt (MIE)	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czernony z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szyńska wieprzowa gotowana 90 g Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czernony z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlety ziemniaczane ( ) 300 g (GLU PSZ, JAJ) Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szyńska wieprzowa gotowana 90 g Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad

2024-02-29 czwartek

Jadłospisy w dniu 2024-02-29 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	Kolacja		PD
<p>Wartość energetyczna: 2392,78 kcal; Białko ogółem: 107,11 g; Tłuszcz: 56,28 g; Kw. tł. nasy.: 18,92 g; Węglowodany ogółem: 380,15 g; W tym cukry: 110,25 g; Błonnik pok.: 34,33 g; Sól: 7,90 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2300,54 kcal; Białko ogółem: 100,17 g; Tłuszcz: 61,66 g; Kw. tł. nasy.: 21,53 g; Węglowodany ogółem: 352,51 g; W tym cukry: 96,50 g; Błonnik pok.: 35,89 g; Sól: 8,61 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2442,35 kcal; Białko ogółem: 96,75 g; Tłuszcz: 69,08 g; Kw. tł. nasy.: 22,82 g; Węglowodany ogółem: 375,45 g; W tym cukry: 102,09 g; Błonnik pok.: 37,46 g; Sól: 9,07 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2347,26 kcal; Białko ogółem: 104,82 g; Tłuszcz: 75,38 g; Kw. tł. nasy.: 24,46 g; Węglowodany ogółem: 328,66 g; W tym cukry: 56,73 g; Błonnik pok.: 39,43 g; Sól: 9,72 g.</p>
<p>Wartość energetyczna: 2489,07 kcal; Białko ogółem: 101,39 g; Tłuszcz: 82,81 g; Kw. tł. nasy.: 25,75 g; Węglowodany ogółem: 351,61 g; W tym cukry: 62,32 g; Błonnik pok.: 41,00 g; Sól: 10,19 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1422,36 kcal; Białko ogółem: 68,84 g; Tłuszcz: 27,08 g; Kw. tł. nasy.: 6,57 g; Węglowodany ogółem: 241,87 g; W tym cukry: 46,11 g; Błonnik pok.: 34,00 g; Sól: 6,51 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2607,42 kcal; Białko ogółem: 113,96 g; Tłuszcz: 79,33 g; Kw. tł. nasy.: 27,42 g; Węglowodany ogółem: 373,63 g; W tym cukry: 101,73 g; Błonnik pok.: 30,39 g; Sól: 8,71 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2749,23 kcal; Białko ogółem: 110,53 g; Tłuszcz: 86,75 g; Kw. tł. nasy.: 28,71 g; Węglowodany ogółem: 396,57 g; W tym cukry: 107,32 g; Błonnik pok.: 31,96 g; Sól: 9,17 g.</p>
<p>Wartość energetyczna: 2489,88 kcal; Białko ogółem: 48,88 g; Tłuszcz: 68,45 g; Kw. tł. nasy.: 13,41 g; Węglowodany ogółem: 437,12 g; W tym cukry: 88,35 g; Błonnik pok.: 44,71 g; Sól: 4,42 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2119,63 kcal; Białko ogółem: 87,63 g; Tłuszcz: 57,37 g; Kw. tł. nasy.: 14,49 g; Węglowodany ogółem: 328,12 g; W tym cukry: 61,20 g; Błonnik pok.: 30,78 g; Sól: 8,00 g.</p>		
<p>Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p>	<p>Kanapka z serem żółtym i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt. (GLU PSZ MLE GLU ZYT)</p>	<p>Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatką (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (GLU PSZ SOJ)</p>
<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor biskorki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszemno-żytni (PSZ, GLU ZYT) 96 g (GLU PSZ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszemno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 66 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor biskorki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w ost.niejad 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w ost.niejad 15 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
<p>OM- VIII Z organicznem tłuszczu Zestaw II</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna zestaw I</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna zestaw II</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I</p>
			<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II</p>
			<p>OM- XI Ubożenergetyczna</p>
			<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II</p>
			<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II</p>
			<p>OM- XIII Niskobiałkowa</p>
			<p>OM- XVI Bezmleczna Zestaw I</p>

Jadłospisy w dniu 2024-02-29 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- XV Bezmieczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pawkowal/ Przecierana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Pokoźnicza Zestaw I	OM- Pokoźnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>SEL</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 76 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g                      Szyńska Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców                      wleprzonych z połączonej kawałków mięsa w osłonce niejadanej 60 g (<b>SOJ</b>)                      Marchew gotowana z olejem 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Banan 1szt. 1 szt                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (<b>MLE</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 32 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<b>MLE</b>)                      Szyńska Królewicka-kiełbasa wleprzowo-kiełbasa średnio rozdrobniona, parzona w osłonce, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce                      Mus z jabłek 150 g                      Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>SEL</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 32 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE</b>)                      Szyńska Królewicka-kiełbasa wleprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (<b>GLU PSZ SOJ, MLE, GLU OW</b>)                      Marchew gotowana z olejem 100 g                      Mus z jabłek 150 g                      Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<b>MLE</b>)                      Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE</b>)                      Twarożek 80 g                      Ogórek kiszony 80 g                      Banan 1szt. 1 szt                      Sałata zielona 20 g                      Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>SEL</b>)                      Chleb bezglutenowy 400 ml                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g                      Szyńska Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzonych z połączonej kawałków mięsa w osłonce niejadanej 30 g (<b>SOJ</b>)                      Marchew gotowana z olejem 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Banan 1szt. 1 szt                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<b>MLE</b>)                      Chleb mieszany pszemno-żytni 96 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE</b>)                      Szyńska Królewicka-kiełbasa wleprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (<b>GLU PSZ SOJ, MLE, GLU OW</b>)                      Marchew gotowana z olejem 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Banan 1szt. 1 szt                      Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p>Jogurt białoskwinowy 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p>Jogurt białoskwinowy 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p>Jogurt białoskwinowy 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>
<p>Bariszcz czerwonny z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>)                      Zrazik wleprzowy pieczony mielony 100 g (<b>GLU PSZ</b>)                      Sos własny 50 ml (<b>JAJ</b>)                      Ryz na sytko 150 g (<b>GLU PSZ SEL</b>)                      Brokuł gotowany z olejem* 100 g                      Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<b>GLU PSZ SEL</b>)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Bariszcz czerwonny z ziemniakami 200 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>)                      Zrazik wleprzowy pieczony mielony 50 g (<b>GLU PSZ JAJ</b>)                      Sos własny 50 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>)                      Ryz na sytko 90 g (<b>GLU PSZ SEL</b>)                      Brokuł gotowany z olejem* 50 g                      Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<b>GLU PSZ SEL</b>)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>)                      Zrazik wleprzowy pieczony mielony 100 g (<b>GLU PSZ JAJ SEL</b>)                      Sos własny 50 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>)                      Ryz na sytko 150 g                      Brokuł gotowany z olejem* 100 g                      Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<b>GLU PSZ SEL</b>)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>)                      Kotleby ziemniaczane 300 g (<b>GLU PSZ JAJ</b>)                      Sos koperkowy 50 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>)                      Surówka z kapusty białej z olejem 100 g                      Brokuł gotowany z olejem* 100 g                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<b>SEL</b>)                      Szyńska wleprzowa gotowana 90 g                      Sos własny (bez glutenu) 50 ml                      Ryz na sytko 150 g                      Brokuł gotowany z olejem* 100 g                      Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<b>GLU PSZ SEL</b>)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>)                      Szyńska wleprzowa gotowana 90 g                      Sos własny 50 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>)                      Ryz na sytko 150 g                      Brokuł gotowany z olejem* 100 g                      Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<b>GLU PSZ SEL</b>)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Bariszcz czerwonny z ziemniakami 400 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>)                      Zrazik wleprzowy pieczony mielony 100 g (<b>GLU PSZ JAJ SEL</b>)                      Sos własny 50 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>)                      Ryz na sytko 150 g                      Brokuł gotowany z olejem* 100 g                      Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<b>GLU PSZ SEL</b>)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>)                      Szyńska wleprzowa gotowana 90 g                      Sos własny 50 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>)                      Ryz na sytko 150 g                      Brokuł gotowany z olejem* 100 g                      Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<b>GLU PSZ SEL</b>)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Bariszcz czerwonny z ziemniakami 400 ml (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>)                      Zrazik wleprzowy pieczony mielony 100 g (<b>GLU PSZ JAJ SEL</b>)                      Sos własny 50 ml (<b>GLU PSZ SEL</b>)                      Ryz na sytko 150 g                      Brokuł gotowany z olejem* 100 g                      Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<b>GLU PSZ SEL</b>)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	
<p>Wydruk z MAP! Jadłospis 2.24.1.17                      ul. Traktowa 126 lok. 301, 91-2044007                      NIP 677239850 REGON 140640222                      Wydrukował: Mufnai, Data i godzina 2024.02.29 09:25:07</p>									

Jadłospisy w dniu 2024-02-29 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	Kolacja	PD
<p>Wartość energetyczna: 2271,17 kcal; Białko ogółem: 84,03 g; Tłuszcz: 63,89 g; Kw. tł. nasy.: 15,72 g; Węglowodany ogółem: 357,54 g; W tym cukry: 69,72 g; Błonnik pok.: 35,84 g; Sól: 8,19 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1517,19 kcal; Białko ogółem: 50,44 g; Tłuszcz: 35,37 g; Kw. tł. nasy.: 11,44 g; Węglowodany ogółem: 259,41 g; W tym cukry: 117,37 g; Błonnik pok.: 22,41 g; Sól: 4,19 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2209,67 kcal; Białko ogółem: 88,10 g; Tłuszcz: 82,08 g; Kw. tł. nasy.: 24,58 g; Węglowodany ogółem: 297,03 g; W tym cukry: 56,60 g; Błonnik pok.: 41,22 g; Sól: 7,42 g.</p>
<p>Kanapka z szynką i sałatą, (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. <b>(GLU PSZ SOL)</b></p>	<p>Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p>	<p>Pasta warzywna ( ) 100 g <b>(SEL)</b></p>
<p>Wartość energetyczna: 2770,50 kcal; Białko ogółem: 98,05 g; Tłuszcz: 76,25 g; Kw. tł. nasy.: 19,96 g; Węglowodany ogółem: 442,11 g; W tym cukry: 100,29 g; Błonnik pok.: 41,03 g; Sól: 7,67 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2129,25 kcal; Białko ogółem: 68,57 g; Tłuszcz: 57,21 g; Kw. tł. nasy.: 11,56 g; Węglowodany ogółem: 347,18 g; W tym cukry: 66,72 g; Błonnik pok.: 32,18 g; Sól: 4,60 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2537,90 kcal; Białko ogółem: 104,99 g; Tłuszcz: 63,86 g; Kw. tł. nasy.: 22,85 g; Węglowodany ogółem: 402,53 g; W tym cukry: 131,94 g; Błonnik pok.: 36,38 g; Sól: 8,79 g.</p>
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g <b>(GLU PSZ GLU ZYT)</b></p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g <b>(MLE)</b></p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 120 g</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g</p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml <b>(SEL)</b></p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 96 g <b>(GLU PSZ GLU ZYT)</b></p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g <b>(MLE)</b></p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g <b>(GLU PSZ GLU ZYT)</b></p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g <b>(MLE)</b></p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g <b>(GLU PSZ GLU ZYT)</b></p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g <b>(MLE)</b></p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g <b>(GLU PSZ GLU ZYT)</b></p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g <b>(MLE)</b></p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g <b>(GLU PSZ GLU ZYT)</b></p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g <b>(MLE)</b></p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g <b>(GLU PSZ GLU ZYT)</b></p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g <b>(MLE)</b></p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g <b>(GLU PSZ GLU ZYT)</b></p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g <b>(MLE)</b></p> <p>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.f.arzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>

## Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## Oznaczenia wskaźników odż:

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





### Kuchnia Ostrów Mazowiecka z jadłospisów dla diety: OM- III b Do żywienia przez sondę

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
Lp	Asortyment	Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
<b>1 Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU PSZ, MLE,)</b>		
1	Mleko 2% nv(MLE,)	
2	Serek Homog. o smaku naturalnym 2,5% tł. nv(MLE,)	Twaróg chudy (MLE,). Śmietanka (MLE,), E202 , Chlorek wapnia
3	Kasza manna nv(GLU PSZ,)	
4	Cukier	
5	Masło 82% tł. nv(MLE,)	Śmietanka pasteryzowana (MLE,)
<b>2 Sonda mleczna! 2 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)</b>		
1	Mleko 2% nv(MLE,)	
2	Kasza manna nv(GLU PSZ,)	
3	Cukier	
4	Masło 82% tł. nv(MLE,)	Śmietanka pasteryzowana (MLE,)
5	Mleko w proszku pełne nv(MLE,)	
6	Jaja M nv(JAJ,)	
7	Suchary bez cukru 285g nv	
<b>3 Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,)</b>		
1	Woda	
2	Włoszczyzna mroz. 3skł paski/marchew.pietruszka.seler(SEL,)	Marchew , Pietruszka korzeń , Seler (SEL,)
3	Udziec z kurczaka b/k b/s	
4	Makaron z pszenicy zwyczajnej z kurkumą nv(GLU PSZ,)	Mąka pszenna (GLU PSZ,), Woda , Kurkuma
5	Olej rzepakowy nv	
6	Jaja M nv(JAJ,)	
<b>4 Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL,)</b>		
1	Woda	
2	Ziemniaki	
3	Marchew	
4	Udziec z kurczaka b/k b/s	
5	Seler(SEL,)	
6	Masło 82% tł. nv(MLE,)	Śmietanka pasteryzowana (MLE,)
7	Jaja M nv(JAJ,)	
<b>5 Sonda mięsna! 5 400 g (JAJ, SEL,)</b>		
1	Woda	
2	Udziec z kurczaka b/k b/s	
3	Ziemniaki obrane	
4	Marchew obrana	
5	Pietruszka obrana	
6	Cukier	
7	Seler obrany(SEL,)	
8	Olej rzepakowy nv	
9	Jaja M nv(JAJ,)	

