

Jadłospisy w dniu 2024-03-15 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-15 piątek											
II ŚN	Śniadanie	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.w ydz.soku żoład. Zestaw I	OM-VII Z ogr.sub.pobudz.w ydz.soku żoład. Zestaw II	OM-VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	
	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Sonda / płynna śn. 400 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>)</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLUPSZ</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Sonda mleczna! 400 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>)</p>	<p>Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLUPSZ</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 20 g</p>

Jadłospisy w dniu 2024-03-15 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.w ydz. soku żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz.w ydz. soku żołą. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g	Szpinakowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g	Sonda / płynna ob. 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g	Szpinakowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g	Szpinakowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> )	Szpinakowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g
9 Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z kapusty czernwonrej z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	9 Surówka z kapusty czernwonrej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda ziemiaczana 400 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> )	9 Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	9 Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	9 Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	9 Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	9 Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g ( <u>SEL.</u> )	9 Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	9 Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
PD									

2024-03-15 piątek

Jadłospisy w dniu 2024-03-15 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-15 piątek																	
PN	Kolacja																
<p>OM- I Podstawowa zestaw I</p> <p>OM- I Podstawowa zestaw II</p> <p>OM- III b Do żywienia przez sondę</p> <p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I</p> <p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II</p> <p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw I</p> <p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw II</p> <p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. w ydz. soku żółciad. Zestaw I</p> <p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. w ydz. soku żoła. Zestaw II</p> <p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni g (GLUPSZ, GLUZYT) 96</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE)</p> <p>Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Sonda mięsna! 400 g (JAJ, SEL)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona g (GLUPSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka na kartki-wieprzowa, wędzo na, parzona 50 g</p> <p>Buraczki oprószone () 80 g (GLUPSZ)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka na kartki-wieprzowa, wędzo na, parzona 50 g</p> <p>Buraczki oprószone () 80 g (GLUPSZ)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka na kartki-wieprzowa, wędzo na, parzona 50 g</p> <p>Buraczki oprószone () 80 g (GLUPSZ)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g</p> <p>Buraczki oprószone () 80 g (GLUPSZ)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka na kartki-wieprzowa, wędzo na, parzona 50 g</p> <p>Buraczki oprószone () 80 g (GLUPSZ)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLUPSZ)</p> <p>Szynka na kartki-wieprzowa, wędzo na, parzona 50 g</p> <p>Buraczki oprószone () 80 g (GLUPSZ)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Fytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p>	<p>Sonda ziemniaczana 300 g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Fytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p>	<p>Fytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p>	<p>Fytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p>	<p>Fytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p>	<p>Fytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p>	<p>Fytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLUPSZ, SOL)</p>
<p>Wartość energetyczna: 2343,38 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 108,42 g;</p> <p>Tłuszcz: 62,09 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 20,51 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 353,54 g;</p> <p>W tym cukry: 108,69 g;</p> <p>Błonnik pok.: 34,06 g;</p> <p>Sól: 6,99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2305,18 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 110,65 g;</p> <p>Tłuszcz: 57,16 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 20,17 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 352,70 g;</p> <p>W tym cukry: 108,19 g;</p> <p>Błonnik pok.: 33,82 g;</p> <p>Sól: 7,05 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2196,79 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 118,24 g;</p> <p>Tłuszcz: 97,32 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 36,43 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 222,76 g;</p> <p>W tym cukry: 89,12 g;</p> <p>Błonnik pok.: 21,35 g;</p> <p>Sól: 2,66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2093,48 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 100,66 g;</p> <p>Tłuszcz: 55,32 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 17,56 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 310,55 g;</p> <p>W tym cukry: 103,68 g;</p> <p>Błonnik pok.: 28,78 g;</p> <p>Sól: 4,91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2050,96 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 102,51 g;</p> <p>Tłuszcz: 50,34 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 17,21 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 308,93 g;</p> <p>W tym cukry: 102,91 g;</p> <p>Błonnik pok.: 28,16 g;</p> <p>Sól: 4,97 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2248,31 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 109,13 g;</p> <p>Tłuszcz: 60,22 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 18,70 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 330,45 g;</p> <p>W tym cukry: 109,94 g;</p> <p>Błonnik pok.: 28,78 g;</p> <p>Sól: 5,21 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2210,11 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 111,36 g;</p> <p>Tłuszcz: 55,29 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 18,36 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 329,61 g;</p> <p>W tym cukry: 109,44 g;</p> <p>Błonnik pok.: 28,54 g;</p> <p>Sól: 5,27 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2248,31 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 109,13 g;</p> <p>Tłuszcz: 60,22 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 18,70 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 330,45 g;</p> <p>W tym cukry: 109,94 g;</p> <p>Błonnik pok.: 28,78 g;</p> <p>Sól: 5,21 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2210,11 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 111,36 g;</p> <p>Tłuszcz: 55,29 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 18,36 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 329,61 g;</p> <p>W tym cukry: 109,44 g;</p> <p>Błonnik pok.: 28,54 g;</p> <p>Sól: 5,27 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2231,20 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 109,83 g;</p> <p>Tłuszcz: 49,36 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 15,53 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 348,30 g;</p> <p>W tym cukry: 104,41 g;</p> <p>Błonnik pok.: 26,40 g;</p> <p>Sól: 6,01 g;</p>								

Jadłospisy w dniu 2024-03-15 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-15 piątek									
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 Bezmleczna Zestaw I
Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Twaróg półtusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> ) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> ) Salata zielona 20 g	Płatki żytnie na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU ZYT</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 76 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtusty 150 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> ) Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 116 g Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Margaryna roślinna (80% t.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% t 15 g Szynkowa drobowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Dżem 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Kefir 2.0% t 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g
Śniadanie									
II SN									

Jadłospisy w dniu 2024-03-15 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-15 piątek									
OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. tłuszcz przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. tłuszcz przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa tłuszczowa Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa tłuszczowa Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Beźmielczna Zestaw I
Szpinakowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g	Brokukowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g	Szpinakowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g	Brokukowa z ryżem brązowym ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g	Szpinakowa z ryżem brązowym ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g	Brokukowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 100 g	Brokukowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g	Szpinakowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g	Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
Obiad									
PD									

Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)

Jadłospisy w dniu 2024-03-15 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-15 piątek									
OM-VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM-IX Łatwo strawna zestaw I	OM-IX Łatwo strawna zestaw II	OM-X Z ogr. tłuszczu przyśwajalnych węgl. Zestaw I	OM-X Z ogr. tłuszczu przyśwajalnych węgl. Zestaw II	OM-XI Ubogoenergetyczna na	OM-XII Bogatobiałkowa tłuszczowa Zestaw I	OM-XII Bogatobiałkowa tłuszczowa Zestaw II	OM-XIII Niskobiałkowa	OM-XV Bezmleczna Zestaw I
Bułka pszenna duża krojona 90 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószone 0 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószone 0 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Buraczki oprószone 0 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószone 0 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószone 0 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna duża krojona 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószone 0 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna duża krojona 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószone 0 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószone 0 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 116 g Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (bez mleka) 0 450 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna 0 15 g Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Miód (25g) 1 szt Buraczki oprószone 0 80 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> )
Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> )	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> )	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> )	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> )	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> )	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g
Wartość energetyczna: 2193,00 kcal; Białko ogółem: 112,06 g; Tłuszcz: 44,43 g; Kw. tł. nasy.: 15,19 g; Węglowodany ogółem: 347,46 g; W tym cukry: 103,91 g; Błonnik pok.: 26,16 g; Sól: 6,07 g.	Wartość energetyczna: 2245,31 kcal; Białko ogółem: 102,22 g; Tłuszcz: 57,44 g; Kw. tł. nasy.: 18,86 g; Węglowodany ogółem: 343,79 g; W tym cukry: 108,11 g; Błonnik pok.: 32,38 g; Sól: 6,68 g.	Wartość energetyczna: 2207,11 kcal; Białko ogółem: 104,45 g; Tłuszcz: 52,51 g; Kw. tł. nasy.: 18,52 g; Węglowodany ogółem: 342,95 g; W tym cukry: 107,61 g; Błonnik pok.: 32,14 g; Sól: 6,74 g.	Wartość energetyczna: 2180,31 kcal; Białko ogółem: 105,04 g; Tłuszcz: 63,65 g; Kw. tł. nasy.: 19,32 g; Węglowodany ogółem: 315,35 g; W tym cukry: 67,07 g; Błonnik pok.: 38,40 g; Sól: 7,69 g.	Wartość energetyczna: 2138,01 kcal; Białko ogółem: 106,91 g; Tłuszcz: 58,77 g; Kw. tł. nasy.: 18,98 g; Węglowodany ogółem: 312,47 g; W tym cukry: 66,58 g; Błonnik pok.: 38,24 g; Sól: 7,75 g.	Wartość energetyczna: 1352,68 kcal; Białko ogółem: 61,85 g; Tłuszcz: 22,32 g; Kw. tł. nasy.: 5,45 g; Węglowodany ogółem: 238,38 g; W tym cukry: 75,92 g; Błonnik pok.: 27,99 g; Sól: 4,69 g.	Wartość energetyczna: 2645,24 kcal; Białko ogółem: 132,38 g; Tłuszcz: 80,08 g; Kw. tł. nasy.: 27,78 g; Węglowodany ogółem: 359,37 g; W tym cukry: 115,15 g; Błonnik pok.: 26,54 g; Sól: 6,90 g.	Wartość energetyczna: 2589,72 kcal; Białko ogółem: 132,73 g; Tłuszcz: 74,10 g; Kw. tł. nasy.: 25,05 g; Węglowodany ogółem: 359,40 g; W tym cukry: 106,18 g; Błonnik pok.: 25,92 g; Sól: 6,92 g.	Wartość energetyczna: 2260,33 kcal; Białko ogółem: 39,63 g; Tłuszcz: 53,33 g; Kw. tł. nasy.: 11,02 g; Węglowodany ogółem: 410,88 g; W tym cukry: 84,16 g; Błonnik pok.: 24,60 g; Sól: 4,50 g.	Wartość energetyczna: 2143,34 kcal; Białko ogółem: 81,82 g; Tłuszcz: 57,67 g; Kw. tł. nasy.: 13,30 g; Węglowodany ogółem: 337,62 g; W tym cukry: 73,19 g; Błonnik pok.: 30,12 g; Sól: 8,85 g.



Jadłospisy w dniu 2024-03-15 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- XV Bezmleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata/ Przecierana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g ( <u>GLUPSZ, GLUZYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Dżem 30 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł) 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Mus z jabłek () b/c 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLUZYT, GLUJECZ</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g ( <u>GLUPSZ, GLUZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g ( <u>GLUPSZ, GLUZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na wwarze jarzynowym ml ( <u>SEL</u> ) Chleb bezglutenowy 400 g Margaryna 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Dżem 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Siatka zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLUPSZ, GLUZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLUZYT, GLUJECZ</u> ) Siatka zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLUPSZ, GLUZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLUZYT, GLUJECZ</u> ) Siatka zielona 20 g	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )								

2024-03-15 piątek

Śniadanie

Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT)  
Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g  
Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g  
Dżem 30 g  
Banan 1szt. 1 szt

Kasza manna na mleku 200 ml (GLUPSZ, MLE)  
Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ)  
Margaryna roślinna (80% tł) 5 g (MLE)  
Twaróg półtusty 30 g (MLE)  
Dżem 20 g  
Banan 1szt. 1 szt

Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE)  
Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ)  
Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)  
Twaróg półtusty 80 g (MLE)  
Dżem 20 g  
Mus z jabłek () b/c 150 g  
Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)

Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE)  
Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT)  
Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)  
Twaróg półtusty 80 g (MLE)  
Dżem 20 g  
Banan 1szt. 1 szt

Kasza kukurydziana na wwarze jarzynowym ml (SEL)  
Chleb bezglutenowy 400 g  
Margaryna 100 g  
Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g  
Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g  
Dżem 20 g  
Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  
Siatka zielona 20 g

Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE)  
Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLUZYT)  
Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)  
Twaróg półtusty 80 g (MLE)  
Dżem 20 g  
Banan 1szt. 1 szt  
Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)  
Siatka zielona 20 g

Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE)  
Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLUZYT)  
Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)  
Twaróg półtusty 80 g (MLE)  
Dżem 20 g  
Banan 1szt. 1 szt  
Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)  
Siatka zielona 20 g

Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)

**Jadłospisy w dniu 2024-03-15 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA**

OM- XV Bezmleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata/ Przecierana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Szpinakowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml ( <u>SEL</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 50 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 50 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>SEL</u> ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml ( <u>SEL</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 300 ml							

2024-03-15 piątek



Jadłospisy w dniu 2024-03-15 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-15 piątek									
OM- XV Bezmielczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata/ Przecierana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Chleb mieszaný pszenno-żytni 116 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Szywnka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 60 g na, parzona 60 g Miód (25g) 1 szkl Buraczki oprószone () 80 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 30 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor biskorki 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szywnka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Jajzyczna z kaszą kukurydzianą (bez mleka) () 450 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 96 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Szywnka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 60 g na, parzona 60 g Buraczki oprószone () (bez glutenu) 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Szywnka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 60 g na, parzona 60 g Buraczki oprószone () (bez glutenu) 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szywnka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Buraczki oprószone () 80 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml			
Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> )	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 50 g	Pasta warzywna () 100 g ( <u>SEL.</u> )	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb bezglutenowy 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>SOJ.</u> )	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g				
Wartość energetyczna: 2105,14 kcal; Białko ogółem: 84,05 g; Tłuszcz: 52,74 g; Kw. tł. nasy.: 12,96 g; Węglowodany ogółem: 336,78 g; W tym cukry: 72,69 g; Błonnik pok.: 29,88 g; Sól: 8,91 g.	Wartość energetyczna: 1393,83 kcal; Białko ogółem: 58,97 g; Tłuszcz: 36,55 g; Kw. tł. nasy.: 13,29 g; Węglowodany ogółem: 213,81 g; W tym cukry: 108,90 g; Błonnik pok.: 16,24 g; Sól: 2,77 g.	Wartość energetyczna: 2185,27 kcal; Białko ogółem: 99,69 g; Tłuszcz: 69,96 g; Kw. tł. nasy.: 22,71 g; Węglowodany ogółem: 303,95 g; W tym cukry: 75,02 g; Błonnik pok.: 33,93 g; Sól: 5,38 g.	Wartość energetyczna: 2370,79 kcal; Białko ogółem: 108,74 g; Tłuszcz: 64,96 g; Kw. tł. nasy.: 21,32 g; Węglowodany ogółem: 354,00 g; W tym cukry: 108,59 g; Błonnik pok.: 34,06 g; Sól: 7,14 g.	Wartość energetyczna: 2032,49 kcal; Białko ogółem: 75,21 g; Tłuszcz: 60,44 g; Kw. tł. nasy.: 12,12 g; Węglowodany ogółem: 304,12 g; W tym cukry: 37,52 g; Błonnik pok.: 25,13 g; Sól: 5,45 g.	Wartość energetyczna: 2534,07 kcal; Białko ogółem: 112,09 g; Tłuszcz: 61,70 g; Kw. tł. nasy.: 21,30 g; Węglowodany ogółem: 396,25 g; W tym cukry: 142,95 g; Błonnik pok.: 33,08 g; Sól: 7,27 g.	Wartość energetyczna: 2495,87 kcal; Białko ogółem: 114,32 g; Tłuszcz: 56,77 g; Kw. tł. nasy.: 20,96 g; Węglowodany ogółem: 395,41 g; W tym cukry: 142,45 g; Błonnik pok.: 32,84 g; Sól: 7,33 g.	Wartość energetyczna: 2534,07 kcal; Białko ogółem: 112,09 g; Tłuszcz: 61,70 g; Kw. tł. nasy.: 21,30 g; Węglowodany ogółem: 396,25 g; W tym cukry: 142,95 g; Błonnik pok.: 33,08 g; Sól: 7,27 g.	Wartość energetyczna: 2495,87 kcal; Białko ogółem: 114,32 g; Tłuszcz: 56,77 g; Kw. tł. nasy.: 20,96 g; Węglowodany ogółem: 395,41 g; W tym cukry: 142,45 g; Błonnik pok.: 32,84 g; Sól: 7,33 g.	Wartość energetyczna: 2495,87 kcal; Białko ogółem: 114,32 g; Tłuszcz: 56,77 g; Kw. tł. nasy.: 20,96 g; Węglowodany ogółem: 395,41 g; W tym cukry: 142,45 g; Błonnik pok.: 32,84 g; Sól: 7,33 g.

## 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,

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,

FUB - Fubin 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,

Sól - Sól,

K - Potas,

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

Białnik pok. - Białnik 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,



