

Jadłospisy w dniu 2024-03-30 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

		2024-03-30 sobota									
OM-I Podstawowa zestaw I	OM-I Podstawowa zestaw II	OM-III b Dożywienia 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.so ku zolad. Zestaw I	OM-VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.so ku zola. Zestaw II	OM-VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I		
Platki pszenne na mleku (MILE) 400 ml (GLU PSZ) Chleb razowy pszenno-żytni (GLU ZYT) 116 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Pasztet z soczewicy ( ) 50 g (GLU PSZ, JAU) Twarożek z zieleni 40 g (MILE) Fasolka szparagowa z wody* 80 g Mandarynka 2 szt Mix salat 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Sonda / płynna śn. 400 g (GLU PSZ, MILE)	Platki pszenne na mleku (MILE) 400 ml (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MILE) Margaryna roślinna (80% tł.) 80 g (MILE) Twarożek z zieleni 80 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Mix salat 20 g	Platki pszenne na mleku (MILE) 400 ml (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MILE) Margaryna roślinna (80% tł.) 80 g (MILE) Twarożek z zieleni 80 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU ZYT, GLU JECZ) Mix salat 20 g	Platki pszenne na mleku (MILE) 400 ml (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MILE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Twarożek z zieleni 80 g (MILE) Cukinia pieczona z olejem ( ) 80 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU ZYT, GLU JECZ) Mix salat 20 g	Platki pszenne na mleku (MILE) 400 ml (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MILE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Twarożek z zieleni 80 g (MILE) Cukinia pieczona z olejem ( ) 80 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU ZYT, GLU JECZ) Mix salat 20 g	Platki pszenne na mleku (MILE) 400 ml (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MILE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Twarożek z zieleni 80 g (MILE) Cukinia pieczona z olejem ( ) 80 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU ZYT, GLU JECZ) Mix salat 20 g	Platki pszenne na mleku (MILE) 400 ml (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MILE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Twarożek z zieleni 80 g (MILE) Cukinia pieczona z olejem ( ) 80 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU ZYT, GLU JECZ) Mix salat 20 g	Platki pszenne na mleku (MILE) 400 ml (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MILE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Twarożek z zieleni 80 g (MILE) Cukinia pieczona z olejem ( ) 80 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU ZYT, GLU JECZ) Mix salat 20 g	Platki pszenne na mleku (MILE) 400 ml (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MILE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Twarożek z zieleni 80 g (MILE) Cukinia pieczona z olejem ( ) 80 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU ZYT, GLU JECZ) Mix salat 20 g		
Śniadanie	ii ŚN	Sonda mleczna! 400 g (GLU PSZ, JAU, MILE)	Budyn o smaku śmietankowym b/c 300 ml (MILE)								
Obiad	PD	Sonda / płynna ob. 400 g (GLU PSZ, JAU, SEL)	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MILE, SEL) Pierogi z twarogiem 300 g (GLU PSZ, JAU, MILE) Mus z jabłek prażonych 50 g Surówka z marchwi i jabolka z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MILE, SEL) Ryba gotowana (Młrtna) 120 g (RYB) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/syplik 150 g (GLU JECZ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MILE, SEL) Pierogi z twarogiem 300 g (GLU PSZ, JAU, MILE) Mus z jabłek prażonych 50 g Kasza jęczmienna/syplik 150 g (GLU JECZ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MILE, SEL) Ryba gotowana (Młrtna) 120 g (RYB) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/syplik 150 g (GLU JECZ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MILE, SEL) Pierogi z twarogiem 300 g (GLU PSZ, JAU, MILE) Mus z jabłek prażonych 50 g Kasza jęczmienna/syplik 150 g (GLU JECZ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MILE, SEL) Ryba gotowana (Młrtna) 120 g (RYB) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/syplik 150 g (GLU JECZ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MILE, SEL) Pierogi z twarogiem 300 g (GLU PSZ, JAU, MILE) Mus z jabłek prażonych 50 g Kasza jęczmienna/syplik 150 g (GLU JECZ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MILE, SEL) Ryba gotowana (Młrtna) 120 g (RYB) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/syplik 150 g (GLU JECZ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MILE, SEL) Pierogi z twarogiem 300 g (GLU PSZ, JAU, MILE) Mus z jabłek prażonych 50 g Kasza jęczmienna/syplik 150 g (GLU JECZ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml

Jadłospisy w dniu 2024-03-30 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-30 sobota	
Kolacja	
<p>OM-I Podstawowa zestaw I</p> <p>Chleb mieszaný pszemno-żytni 96 g (<b>GLU</b> <b>PSZ</b> <b>GLU</b> <b>ZYT</b>)                      Magaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE</b>)                      Papykarz rybno (młuna)-warzywny() 80 g (<b>RYB</b>)                      Pomidor 90 g                      Roszponka 10 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM-I Podstawowa zestaw II</p> <p>Sonda miéslna! 400 g (<b>JAL</b> <b>SEL</b>)</p>
<p>OM-III b Do żywienia przez sondę</p>	<p>OM-IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<b>GLU</b> <b>PSZ</b>)                      Magaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE</b>)                      Papykarz rybno (młuna)-warzywny() 80 g (<b>RYB</b>)                      Pomidor 90 g                      Roszponka 10 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
<p>OM-IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<b>GLU</b> <b>PSZ</b>)                      Magaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE</b>)                      Papykarz rybno (młuna)-warzywny() 100 g (<b>RYB</b>)                      Pomidor 90 g                      Roszponka 10 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM-VI Pooperacyjna Zestaw I</p>
<p>OM-VI Pooperacyjna Zestaw II</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<b>GLU</b> <b>PSZ</b>)                      Magaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE</b>)                      Papykarz rybno (młuna)-warzywny() 80 g (<b>RYB</b>)                      Pomidor 90 g                      Roszponka 10 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM-VII Z ogr: sub. pobudz. wydz. so ku żoład. Zestaw I</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<b>GLU</b> <b>PSZ</b>)                      Magaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE</b>)                      Papykarz rybno (młuna)-warzywny() 80 g (<b>RYB</b>)                      Pomidor 90 g                      Roszponka 10 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
<p>OM-VII Z ogr: sub. pobudz. wydz. so ku żoład. Zestaw II</p>	<p>OM-VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<b>GLU</b> <b>PSZ</b>)                      Papykarz rybno (młuna)-warzywny() 80 g (<b>RYB</b>)                      Pomidor 90 g                      Roszponka 10 g                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
<p>PN</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>
<p>Wartość energetyczna: 2835,66 kcal; Białko ogółem: 111,82 g; Tłuszcz: 72,25 g; Kw. tł. nasy.: 22,60 g; Węglowodany ogółem: 455,08 g; W tym cukry: 139,86 g; Błonnik pok.: 40,04 g; Sól: 8,06 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2868,39 kcal; Białko ogółem: 110,55 g; Tłuszcz: 72,02 g; Kw. tł. nasy.: 26,24 g; Węglowodany ogółem: 465,84 g; W tym cukry: 127,80 g; Błonnik pok.: 41,45 g; Sól: 7,38 g.</p>
<p>Wartość energetyczna: 2793,89 kcal; Białko ogółem: 108,32 g; Tłuszcz: 64,97 g; Kw. tł. nasy.: 26,27 g; Węglowodany ogółem: 462,42 g; W tym cukry: 161,60 g; Błonnik pok.: 35,40 g; Sól: 5,50 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2793,89 kcal; Białko ogółem: 108,32 g; Tłuszcz: 64,97 g; Kw. tł. nasy.: 26,27 g; Węglowodany ogółem: 462,42 g; W tym cukry: 161,60 g; Błonnik pok.: 35,40 g; Sól: 5,50 g.</p>
<p>Wartość energetyczna: 2979,53 kcal; Białko ogółem: 117,65 g; Tłuszcz: 74,10 g; Kw. tł. nasy.: 30,02 g; Węglowodany ogółem: 477,83 g; W tym cukry: 176,78 g; Błonnik pok.: 34,31 g; Sól: 5,81 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2979,53 kcal; Białko ogółem: 117,65 g; Tłuszcz: 74,10 g; Kw. tł. nasy.: 30,02 g; Węglowodany ogółem: 477,83 g; W tym cukry: 176,78 g; Błonnik pok.: 34,31 g; Sól: 5,81 g.</p>
<p>Wartość energetyczna: 2513,62 kcal; Białko ogółem: 112,26 g; Tłuszcz: 62,64 g; Kw. tł. nasy.: 22,96 g; Węglowodany ogółem: 392,51 g; W tym cukry: 142,72 g; Błonnik pok.: 34,24 g; Sól: 6,52 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2513,62 kcal; Białko ogółem: 112,26 g; Tłuszcz: 62,64 g; Kw. tł. nasy.: 22,96 g; Węglowodany ogółem: 392,51 g; W tym cukry: 142,72 g; Błonnik pok.: 34,24 g; Sól: 6,52 g.</p>
<p>Wartość energetyczna: 2977,05 kcal; Białko ogółem: 117,30 g; Tłuszcz: 72,82 g; Kw. tł. nasy.: 29,97 g; Węglowodany ogółem: 481,48 g; W tym cukry: 178,28 g; Błonnik pok.: 36,10 g; Sól: 5,86 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2977,05 kcal; Białko ogółem: 117,30 g; Tłuszcz: 72,82 g; Kw. tł. nasy.: 29,97 g; Węglowodany ogółem: 481,48 g; W tym cukry: 178,28 g; Błonnik pok.: 36,10 g; Sól: 5,86 g.</p>
<p>Wartość energetyczna: 2489,72 kcal; Białko ogółem: 118,99 g; Tłuszcz: 55,14 g; Kw. tł. nasy.: 20,92 g; Węglowodany ogółem: 397,07 g; W tym cukry: 144,71 g; Błonnik pok.: 36,04 g; Sól: 6,94 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2489,72 kcal; Białko ogółem: 118,99 g; Tłuszcz: 55,14 g; Kw. tł. nasy.: 20,92 g; Węglowodany ogółem: 397,07 g; W tym cukry: 144,71 g; Błonnik pok.: 36,04 g; Sól: 6,94 g.</p>
<p>Wartość energetyczna: 2156,82 kcal; Białko ogółem: 112,45 g; Tłuszcz: 31,65 g; Kw. tł. nasy.: 11,75 g; Węglowodany ogółem: 372,11 g; W tym cukry: 116,72 g; Błonnik pok.: 36,22 g; Sól: 6,80 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2156,82 kcal; Białko ogółem: 112,45 g; Tłuszcz: 31,65 g; Kw. tł. nasy.: 11,75 g; Węglowodany ogółem: 372,11 g; W tym cukry: 116,72 g; Błonnik pok.: 36,22 g; Sól: 6,80 g.</p>



Jadłospisy w dniu 2024-03-30 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-30 sobota										
PN	Kolacja		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kanapka z serem żółtym i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE, GLUZYT)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
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	
Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Paprykarz rybno (młuna)-warzywny (RYB) 80 g (RYB) Pomidor biskorki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Paprykarz rybno (młuna)-warzywny (RYB) 80 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Paprykarz rybno (młuna)-warzywny (RYB) 80 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni (GLUZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Paprykarz rybno (młuna)-warzywny (RYB) 80 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU PSZ, GLUZYT) Paprykarz rybno (młuna)-warzywny (RYB) 30 g (RYB) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Paprykarz rybno (młuna)-warzywny (RYB) 80 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paprykarz rybno (młuna)-warzywny (RYB) 50 g (RYB) Młód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kasza manna na wywarze jęczmiovym (SEL) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLUZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Paprykarz rybno (młuna)-warzywny (RYB) 50 g (RYB) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLUZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Paprykarz rybno (młuna)-warzywny (RYB) 50 g (RYB) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLUZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Paprykarz rybno (młuna)-warzywny (RYB) 50 g (RYB) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
Wartość energetyczna: 2162,05 kcal; Białko ogółem: 112,53 g; Tłuszcz: 33,03 g; Kw. tł. nasy.: 11,78 g; Węglowodany ogółem: 370,00 g; W tym cukry: 112,43 g; Błonnik pok.: 33,88 g; Sól: 6,74 g.	Wartość energetyczna: 2773,97 kcal; Białko ogółem: 106,64 g; Tłuszcz: 65,15 g; Kw. tł. nasy.: 26,43 g; Węglowodany ogółem: 458,44 g; W tym cukry: 146,95 g; Błonnik pok.: 38,94 g; Sól: 7,13 g.	Wartość energetyczna: 2286,64 kcal; Białko ogółem: 108,33 g; Tłuszcz: 47,47 g; Kw. tł. nasy.: 17,38 g; Węglowodany ogółem: 375,04 g; W tym cukry: 113,38 g; Błonnik pok.: 38,88 g; Sól: 8,22 g.	Wartość energetyczna: 2318,85 kcal; Białko ogółem: 111,20 g; Tłuszcz: 59,21 g; Kw. tł. nasy.: 19,30 g; Węglowodany ogółem: 356,19 g; W tym cukry: 67,75 g; Błonnik pok.: 41,22 g; Sól: 8,92 g.	Wartość energetyczna: 2312,89 kcal; Białko ogółem: 106,61 g; Tłuszcz: 59,09 g; Kw. tł. nasy.: 19,31 g; Węglowodany ogółem: 360,08 g; W tym cukry: 68,43 g; Błonnik pok.: 41,99 g; Sól: 8,26 g.	Wartość energetyczna: 1432,24 kcal; Białko ogółem: 57,82 g; Tłuszcz: 19,96 g; Kw. tł. nasy.: 6,06 g; Węglowodany ogółem: 270,62 g; W tym cukry: 78,49 g; Błonnik pok.: 31,53 g; Sól: 6,12 g.	Wartość energetyczna: 3187,98 kcal; Białko ogółem: 129,29 g; Tłuszcz: 77,80 g; Kw. tł. nasy.: 32,67 g; Węglowodany ogółem: 511,15 g; W tym cukry: 179,86 g; Błonnik pok.: 36,28 g; Sól: 6,37 g.	Wartość energetyczna: 2670,39 kcal; Białko ogółem: 128,86 g; Tłuszcz: 59,11 g; Kw. tł. nasy.: 23,02 g; Węglowodany ogółem: 423,61 g; W tym cukry: 144,17 g; Błonnik pok.: 36,22 g; Sól: 7,38 g.	Wartość energetyczna: 2206,24 kcal; Białko ogółem: 52,54 g; Tłuszcz: 47,70 g; Kw. tł. nasy.: 10,93 g; Węglowodany ogółem: 408,98 g; W tym cukry: 93,99 g; Błonnik pok.: 40,80 g; Sól: 4,07 g.	Wartość energetyczna: 2243,47 kcal; Białko ogółem: 83,92 g; Tłuszcz: 50,90 g; Kw. tł. nasy.: 11,83 g; Węglowodany ogółem: 411,02 g; W tym cukry: 93,51 g; Błonnik pok.: 50,14 g; Sól: 8,65 g.	

Jadłospisy w dniu 2024-03-30 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-30 sobota									
OM- XV Bezzimleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pankowata/ Przedeterana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Platki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g (MLE) Papykarz warzwywny 100 g (SEL.) Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Miks sałat 20 g	Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g (MLE) Twarożek z ziołami 30 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 80 g (MLE) Mandarynka 1 szt Kakao na mleku b/c 250 ml (MLE) Miks sałat 20 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona (80% tł.) 10 g (MLE) Margaryna roślinna 80 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 80 g (MLE) Mus z jabłek ( ) b/c 150 g (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy ( ) 50 g (GLU PSZ, JAU) Twarożek z ziołami 40 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 80 g (MLE) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Miks sałat 20 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb bezglutenowy 400 ml (SEL.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g (MLE) Papykarz warzwywny 100 g (SEL.) Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Miks sałat 20 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna 10 g (MLE) Twarożek z ziołami 80 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 80 g (MLE) Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Miks sałat 20 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Twarożek z ziołami 80 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 80 g (MLE) Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Miks sałat 20 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Twarożek z ziołami 80 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 80 g (MLE) Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Miks sałat 20 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Twarożek z ziołami 80 g (MLE) Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Miks sałat 20 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Twarożek z ziołami 80 g (MLE) Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Miks sałat 20 g
Wielowarzynna z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (RYB.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/syplik 150 g (GLU JECZ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z twarogiem 150 g (GLU PSZ, JAU, MLE) Mus z jabłek prażonych 50 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Młunna) 120 g (RYB.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/syplik 150 g (GLU JECZ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Nasenniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAU, MLE) Mus z jabłek prażonych 50 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE) Surówka z marchwi i jableka z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzynna z makaronem (bez glutenu) ( ) 400 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Młunna) 120 g (RYB.) Sos ziołowy* 50 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z twarogiem 300 g (GLU PSZ, JAU, MLE) Mus z jabłek prażonych 50 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mieszane drożdżowe gotowane z udtca kurczaka 100 g (MLE) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/syplik 150 g (GLU JECZ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mieszane drożdżowe gotowane z udtca kurczaka 100 g (MLE) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mieszane drożdżowe gotowane z udtca kurczaka 100 g (MLE) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/syplik 150 g (GLU JECZ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mieszane drożdżowe gotowane z udtca kurczaka 100 g (MLE) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/syplik 150 g (GLU JECZ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml
PD	Mandarynka 1 szt							Mandarynka 2 szt	

Budyń o smaku śmietankowym b/c 300 ml (MLE)

Mandarynka 2 szt

Jadłospisy w dniu 2024-03-30 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-03-30 sobota										
PN	Kolacja	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowlata Przecierana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Południcza Zestaw I	OM- Południcza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
<p>Wartość energetyczna: 2241,05 kcal; Białko ogółem: 73,27 g; Tłuszcz: 49,99 g; Kw. tł. nasy.: 11,81 g; Węglowodany ogółem: 396,58 g; W tym cukry: 84,37 g; Błonnik pok.: 44,58 g; Sól: 7,91 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1629,65 kcal; Białko ogółem: 61,73 g; Tłuszcz: 41,19 g; Kw. tł. nasy.: 16,92 g; Węglowodany ogółem: 262,29 g; W tym cukry: 102,06 g; Błonnik pok.: 16,56 g; Sól: 3,10 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2083,32 kcal; Białko ogółem: 104,93 g; Tłuszcz: 54,54 g; Kw. tł. nasy.: 19,31 g; Węglowodany ogółem: 309,87 g; W tym cukry: 78,91 g; Błonnik pok.: 36,96 g; Sól: 6,01 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2938,87 kcal; Białko ogółem: 107,87 g; Tłuszcz: 90,07 g; Kw. tł. nasy.: 23,74 g; Węglowodany ogółem: 442,39 g; W tym cukry: 136,33 g; Błonnik pok.: 39,88 g; Sól: 8,92 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 204,725 kcal; Białko ogółem: 65,72 g; Tłuszcz: 52,44 g; Kw. tł. nasy.: 8,71 g; Węglowodany ogółem: 339,90 g; W tym cukry: 70,10 g; Błonnik pok.: 30,49 g; Sól: 3,79 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 3126,17 kcal; Białko ogółem: 117,84 g; Tłuszcz: 71,59 g; Kw. tł. nasy.: 30,05 g; Węglowodany ogółem: 523,70 g; W tym cukry: 192,87 g; Błonnik pok.: 42,80 g; Sól: 7,47 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2677,26 kcal; Białko ogółem: 113,08 g; Tłuszcz: 61,33 g; Kw. tł. nasy.: 23,12 g; Węglowodany ogółem: 439,30 g; W tym cukry: 159,30 g; Błonnik pok.: 42,74 g; Sól: 8,20 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 3126,17 kcal; Białko ogółem: 117,84 g; Tłuszcz: 71,59 g; Kw. tł. nasy.: 30,05 g; Węglowodany ogółem: 523,70 g; W tym cukry: 192,87 g; Błonnik pok.: 42,80 g; Sól: 7,47 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2677,26 kcal; Białko ogółem: 113,08 g; Tłuszcz: 61,33 g; Kw. tł. nasy.: 23,12 g; Węglowodany ogółem: 439,30 g; W tym cukry: 159,30 g; Błonnik pok.: 42,74 g; Sól: 8,20 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2677,26 kcal; Białko ogółem: 113,08 g; Tłuszcz: 61,33 g; Kw. tł. nasy.: 23,12 g; Węglowodany ogółem: 439,30 g; W tym cukry: 159,30 g; Błonnik pok.: 42,74 g; Sól: 8,20 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2677,26 kcal; Białko ogółem: 113,08 g; Tłuszcz: 61,33 g; Kw. tł. nasy.: 23,12 g; Węglowodany ogółem: 439,30 g; W tym cukry: 159,30 g; Błonnik pok.: 42,74 g; Sól: 8,20 g.</p>
<p>Kanapka z szynką i sałatką (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt. (GLUPSZ, SOL)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g Paprykarz ryбно (młuna)-warzwywny() 80 g (RYB) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tłuszczu) 15 g (MLE) Paprykarz ryбно (młuna)-warzwywny() 80 g (RYB) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kasza manna na wywarze jęczmniowym () 400 ml Herbata czarna granulowana b/c 300 ml (GLUPSZ, SEL)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tłuszczu) 10 g (MLE) Pasztet soiowy z pomidorami 80 g (SOL, GOR) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 120 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tłuszczu 15 g Paprykarz ryбно (młuna)-warzwywny() 80 g (RYB) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tłuszczu) 10 g (MLE) Paprykarz ryбно (młuna)-warzwywny() 80 g (RYB) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tłuszczu) 10 g (MLE) Paprykarz ryбно (młuna)-warzwywny() 80 g (RYB) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tłuszczu) 10 g (MLE) Paprykarz ryбно (młuna)-warzwywny() 80 g (RYB) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tłuszczu) 10 g (MLE) Paprykarz ryбно (młuna)-warzwywny() 80 g (RYB) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tłuszczu) 10 g (MLE) Paprykarz ryбно (młuna)-warzwywny() 80 g (RYB) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tłuszczu) 10 g (MLE) Paprykarz ryбно (młuna)-warzwywny() 80 g (RYB) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>

Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

## Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,  
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, nerkowe, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
FUB - Kubin 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,

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 - w tym





**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)
		Składniki
<b>1</b>	<b>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</b>	<b>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</b>	<b>Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,)</b>	
1	Woda	
2	Włoszczyzna mroż. 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</b>	<b>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</b>	<b>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,)	

