

Jadłospisy w dniu 2024-04-05 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. wyd. z.soku żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd. z.soku żołą. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Platki pszenne na mleku (PSZ, MLE) 400 ml (GLU) Chleb razowy pszenno-żytni (GLU, PSZ, GLU, ZYT) 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 20 g Pomarancza 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Salata zielona 20 g	Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU, PSZ, MLE)	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU, PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Salata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU, PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Salata zielona 20 g	Ryz na mleku 20 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Salata zielona 20 g	Ryz na mleku 400 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Salata zielona 20 g	Kanapka z twarogiem i sałatą, (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt. (GLU, PSZ, MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt. (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt. (MLE)	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU, PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ) Salata zielona 20 g
2024-04-05 piątek									
Śniadanie									
II ŚN									
Krupnik jęczmienny (MLE, SEL, GLU, JECZ) 400 ml Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, PSZ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ryżem* (MLE, SEL) 400 ml Łosoś z pesto bazylowym i pomidorami 120 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka po grecku 100 g (GLU, PSZ, SEL) Warzywa po grecku 100 g (GLU, PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL)	Krupnik jęczmienny (MLE, SEL, GLU, JECZ) 400 ml Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ryżem* (MLE, SEL) 400 ml Łosoś z pesto bazylowym i pomidorami 120 g (JAJ, RYB, MLE, ORZ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny (MLE, SEL, GLU, JECZ) 400 ml Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ryżem* (MLE, SEL) 400 ml Pulpet rybny (kosoś) 100 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny (MLE, SEL, GLU, JECZ) 400 ml Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ryżem (bez mleka) 400 ml (SEL) Pulpet rybny (kosoś) 100 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny (MLE, SEL, GLU, JECZ) 400 ml Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (RYB, MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, PSZ, SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
Obiad									

Jadłospisy w dniu 2024-04-05 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-04-05 piątek										
PN	Kolacja				PD					
Wartość energetyczna: 2364,43 kcal; Białko ogółem: 116,67 g; Tłuszcz: 67,33 g; Kw. tł. nasy.: 22,88 g; Węglowodany ogółem: 337,61 g; W tym cukry: 76,92 g; Błonnik pok.: 35,98 g; Sól: 8,06 g;	Wartość energetyczna: 2393,41 kcal; Białko ogółem: 112,11 g; Tłuszcz: 73,62 g; Kw. tł. nasy.: 20,32 g; Węglowodany ogółem: 334,80 g; W tym cukry: 77,65 g; Błonnik pok.: 35,34 g; Sól: 8,33 g;	Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Sól: 2,66 g;	Wartość energetyczna: 2189,27 kcal; Białko ogółem: 114,28 g; Tłuszcz: 60,87 g; Kw. tł. nasy.: 21,06 g; Węglowodany ogółem: 307,54 g; W tym cukry: 81,45 g; Błonnik pok.: 29,79 g; Sól: 6,04 g;	Wartość energetyczna: 2233,55 kcal; Białko ogółem: 109,75 g; Tłuszcz: 67,18 g; Kw. tł. nasy.: 18,51 g; Węglowodany ogółem: 308,51 g; W tym cukry: 85,88 g; Błonnik pok.: 29,23 g; Sól: 6,31 g;	Wartość energetyczna: 2008,24 kcal; Białko ogółem: 104,15 g; Tłuszcz: 55,58 g; Kw. tł. nasy.: 17,59 g; Węglowodany ogółem: 283,04 g; W tym cukry: 57,26 g; Błonnik pok.: 27,06 g; Sól: 5,62 g;	Wartość energetyczna: 2268,76 kcal; Białko ogółem: 105,66 g; Tłuszcz: 61,51 g; Kw. tł. nasy.: 18,97 g; Węglowodany ogółem: 333,38 g; W tym cukry: 73,45 g; Błonnik pok.: 27,45 g; Sól: 6,18 g;	Wartość energetyczna: 2258,76 kcal; Białko ogółem: 113,77 g; Tłuszcz: 70,75 g; Kw. tł. nasy.: 22,15 g; Węglowodany ogółem: 302,39 g; W tym cukry: 78,37 g; Błonnik pok.: 28,26 g; Sól: 6,02 g;	Wartość energetyczna: 2231,54 kcal; Białko ogółem: 101,98 g; Tłuszcz: 68,91 g; Kw. tł. nasy.: 19,59 g; Węglowodany ogółem: 311,30 g; W tym cukry: 78,49 g; Błonnik pok.: 27,89 g; Sól: 6,20 g;	Wartość energetyczna: 2152,99 kcal; Białko ogółem: 117,25 g; Tłuszcz: 47,27 g; Kw. tł. nasy.: 16,09 g; Węglowodany ogółem: 327,52 g; W tym cukry: 74,79 g; Błonnik pok.: 27,83 g; Sól: 6,70 g;	
Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt	Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL)	Sok wielowarstwowy pasteryzowany 1 szt							Kanapka z twarogiem i sałatą (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE)	
	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Pasta z jaj (MLE) (JAJ, MLE) 10 g Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Sonda mięsna 5 400 g (JAJ, SEL)	Bukka pszenna długa krojona (PSZ) 76 g (GLU) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Sałata z brokułu, oleju i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bukka pszenna długa krojona (PSZ) 76 g (GLU) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Brokuł z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bukka pszenna długa krojona (PSZ) 76 g (GLU) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Sałata z olejem 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bukka pszenna długa krojona (PSZ) 76 g (GLU) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Sałata zielona z olejem 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bukka pszenna długa krojona (PSZ) 76 g (GLU) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Brokuł z olejem* 80 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bukka pszenna długa krojona (GLU, PSZ) 90 g Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Brokuł z olejem* 80 g Sałata zielona 30 g		
	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. wyd. z soku żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd. z soku żołą. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I

Jadłospisy w dniu 2024-04-05 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-04-05 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
Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Bujka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Serrek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Serrek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Serrek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Płatki żytnie na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni ( <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Serrek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Serrek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Bujka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Serrek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Bujka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Serrek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% t.) 15 g Serrek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% t. 15 g Szyjka Konserwowa wieprzowa, produkt białkowy wytworzony z połączonej kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g ( <u>SOL</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	
II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 1 szt.								
Wielowarzywna z ryżem* ( ) 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Pulpek rybny (łosoś) 100 g ( <u>RYB</u> , <u>MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ) łosoś pieczony w ziołach B 120 g ( <u>RYB</u> , <u>MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ryżem* ( ) 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) łosoś z pesto bazylowym i pomidorami 120 g ( <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ) łosoś pieczony w ziołach B 120 g ( <u>RYB</u> , <u>MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Surowka z kapusty kiszonej z olejem ( ) 100 g Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ryżem brązowym* ( ) 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) łosoś z pesto bazylowym i pomidorami 120 g ( <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ryżem (bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>SEL</u> ) łosoś pieczony w ziołach B 120 g ( <u>RYB</u> , <u>MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 120 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ) łosoś pieczony w ziołach B 120 g ( <u>RYB</u> , <u>MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ryżem* ( ) 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) łosoś z pesto bazylowym i pomidorami 120 g ( <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ryżem (bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>SEL</u> ) Knedle ziemniaczane z jabłkiem ( ) 300 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ) łosoś pieczony w ziołach B 120 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml



Jadłospisy w dniu 2024-04-05 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-04-05 piątek															
<p>OM- XV Bezmielczna Zestaw II</p>	<p>OM- Dzieci 1-3 lat</p>	<p>OM- Piekarnia/Przecierana</p>	<p>OM- Płynna</p>	<p>OM- Vegetariańska</p>	<p>OM- Bezglutenowa</p>	<p>OM- Położnicza Zestaw I</p>	<p>OM- Położnicza Zestaw II</p>	<p>OM- Kobieta Kamiąca Zestaw I</p>	<p>OM- Kobieta Kamiąca Zestaw II</p>						
<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>GLU</b>, <b>PSZ</b>, <b>SEL</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<b>GLU</b>, <b>PSZ</b>, <b>GLU</b>, <b>ZYT</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka Konsermowa wieprzowa produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<b>SOL</b>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Satała zielona 20 g</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (<b>MLE</b>) Bukca pszenna długa krojona 32 g (<b>GLU</b>, <b>PSZ</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<b>MLE</b>) Serrek homo, naturalny 30 g (<b>MLE</b>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<b>MLE</b>, <b>GLU</b>, <b>ZYT</b>, <b>GLU</b>, <b>JECZ</b>) Satała zielona 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 450 ml (<b>GLU</b>, <b>PSZ</b>, <b>MLE</b>) Bukca pszenna długa krojona 32 g (<b>GLU</b>, <b>PSZ</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE</b>) Serrek homo, naturalny 100 g (<b>MLE</b>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<b>MLE</b>, <b>GLU</b>, <b>ZYT</b>, <b>GLU</b>, <b>JECZ</b>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<b>GLU</b>, <b>PSZ</b>, <b>MLE</b>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<b>GLU</b>, <b>PSZ</b>, <b>GLU</b>, <b>ZYT</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g (<b>MLE</b>) Serrek homo, naturalny 100 g (<b>MLE</b>) Dżem 20 g Pomarańcza 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<b>MLE</b>, <b>GLU</b>, <b>ZYT</b>, <b>GLU</b>, <b>JECZ</b>) Satała zielona 20 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>SEL</b>) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynka Konsermowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<b>SOL</b>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Satała zielona 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<b>GLU</b>, <b>PSZ</b>, <b>MLE</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<b>GLU</b>, <b>PSZ</b>, <b>GLU</b>, <b>ZYT</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE</b>) Serrek homo, naturalny 100 g (<b>MLE</b>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<b>MLE</b>, <b>GLU</b>, <b>ZYT</b>, <b>GLU</b>, <b>JECZ</b>) Satała zielona 20 g</p>	<p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p>Wielowarzywna z ryżem (bez mleka) 400 ml (<b>SEL</b>) Łosoś pieczony 120 g (<b>RYB</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<b>GLU</b>, <b>PSZ</b>, <b>SEL</b>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ryżem* 400 ml (<b>MLE</b>, <b>SEL</b>, <b>GLU</b>, <b>JECZ</b>) Pulpet rybny (łosoś) 50 g (<b>GLU</b>, <b>PSZ</b>, <b>JAJ</b>, <b>RYB</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku 100 g (<b>GLU</b>, <b>PSZ</b>, <b>SEL</b>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny 400 ml (<b>MLE</b>, <b>SEL</b>, <b>GLU</b>, <b>JECZ</b>) Pulpet rybny (łosoś) 100 g (<b>GLU</b>, <b>PSZ</b>, <b>JAJ</b>, <b>RYB</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Warzywa po grecku 100 g (<b>GLU</b>, <b>PSZ</b>, <b>SEL</b>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny 400 ml (<b>MLE</b>, <b>SEL</b>, <b>GLU</b>, <b>JECZ</b>) Knedle ziemniaczane z jabłkiem 300 g (<b>MLE</b>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ryżem (bez mleka) 400 ml (<b>SEL</b>) Łosoś pieczony 120 g (<b>RYB</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Warzywa po grecku 200 g (<b>SEL</b>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny 400 ml (<b>MLE</b>, <b>SEL</b>, <b>GLU</b>, <b>JECZ</b>) Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (<b>RYB</b>, <b>MLE</b>) Cukinia pieczona z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<b>GLU</b>, <b>PSZ</b>, <b>SEL</b>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ryżem* 400 ml (<b>MLE</b>, <b>SEL</b>) Łosoś z pesto bazylowym 120 g pomidorami (<b>RYB</b>, <b>MLE</b>, <b>ORZ</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<b>GLU</b>, <b>PSZ</b>, <b>SEL</b>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny 400 ml (<b>MLE</b>, <b>SEL</b>, <b>GLU</b>, <b>JECZ</b>) Łosoś pieczony w ziołach B 120 g (<b>RYB</b>, <b>MLE</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<b>GLU</b>, <b>PSZ</b>, <b>SEL</b>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ryżem* 400 ml (<b>MLE</b>, <b>SEL</b>) Łosoś z pesto bazylowym 120 g pomidorami (<b>JAJ</b>, <b>RYB</b>, <b>MLE</b>, <b>ORZ</b>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<b>GLU</b>, <b>PSZ</b>, <b>SEL</b>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
<p>Obiad</p>															
<p>II ŚN</p>															



## 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, nerkowce, 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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## Oznaczenia wskaźników odż:

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 - MM

