

Jadłospisy w dniu 2024-04-20 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

Of. 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. wy/d z soku żołą. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wy/d z soku żołą. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasztet z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostionce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU PSZ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostionce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostionce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostionce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor biskorki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostionce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor biskorki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostionce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor biskorki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostionce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor biskorki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostionce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor biskorki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostionce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor biskorki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)
Śniadanie									
II ŚN									
Sonda mleczna! 2 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)									
Wafelki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)									
Wafle ryżowe 30 g									
Obiad									
Kapsuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kalaflor gotowany z olejem * 100 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wleprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kalaflor gotowany z olejem * 100 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wleprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wleprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska wleprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Kalaflor gotowany z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml
PD	Sonda ziemniaczana 4 400 g (JAJ, MLE, SEL)								

Jadłospisy w dniu 2024-04-20 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-04-20 sobota																	
PN	Kolacja																
	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Siatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową -dieta 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>SEL</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>OW</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Sonda mięsna I 5 400 g (<u>JAJ</u> <u>SEL</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Siatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową -dieta 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>SEL</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>OW</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Siatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową -dieta 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>SEL</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>OW</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową -dieta 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>SEL</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>OW</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Siatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową -dieta 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>SEL</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>OW</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 92 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Siatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową -dieta 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>SEL</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>OW</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Wartość energetyczna: 2595,67 kcal; Białko ogółem: 115,71 g; Tłuszcz: 79,09 g; Kw. tł. nasy.: 24,44 g; Węglowodany ogółem: 374,89 g; W tym cukry: 68,06 g; Błonnik pok.: 39,00 g; Sól: 11,95 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2593,47 kcal; Białko ogółem: 105,23 g; Tłuszcz: 74,85 g; Kw. tł. nasy.: 23,79 g; Węglowodany ogółem: 393,55 g; W tym cukry: 65,15 g; Błonnik pok.: 38,65 g; Sól: 11,68 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Sól: 2,66 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2442,29 kcal; Białko ogółem: 105,02 g; Tłuszcz: 77,46 g; Kw. tł. nasy.: 29,23 g; Węglowodany ogółem: 346,91 g; W tym cukry: 67,86 g; Błonnik pok.: 29,27 g; Sól: 8,11 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2541,32 kcal; Białko ogółem: 97,23 g; Tłuszcz: 81,25 g; Kw. tł. nasy.: 30,43 g; Węglowodany ogółem: 371,17 g; W tym cukry: 68,77 g; Błonnik pok.: 30,81 g; Sól: 8,23 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2566,43 kcal; Białko ogółem: 115,53 g; Tłuszcz: 71,87 g; Kw. tł. nasy.: 23,50 g; Węglowodany ogółem: 382,65 g; W tym cukry: 101,37 g; Błonnik pok.: 37,01 g; Sól: 8,86 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2665,46 kcal; Białko ogółem: 107,73 g; Tłuszcz: 75,66 g; Kw. tł. nasy.: 24,70 g; Węglowodany ogółem: 406,92 g; W tym cukry: 102,28 g; Błonnik pok.: 38,55 g; Sól: 8,99 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2566,43 kcal; Białko ogółem: 115,53 g; Tłuszcz: 71,87 g; Kw. tł. nasy.: 23,50 g; Węglowodany ogółem: 382,65 g; W tym cukry: 101,37 g; Błonnik pok.: 37,01 g; Sól: 8,86 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2665,46 kcal; Białko ogółem: 107,73 g; Tłuszcz: 75,66 g; Kw. tł. nasy.: 24,70 g; Węglowodany ogółem: 406,92 g; W tym cukry: 102,28 g; Błonnik pok.: 38,55 g; Sól: 8,99 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2428,83 kcal; Białko ogółem: 118,98 g; Tłuszcz: 51,60 g; Kw. tł. nasy.: 17,67 g; Węglowodany ogółem: 387,15 g; W tym cukry: 92,16 g; Błonnik pok.: 31,35 g; Sól: 8,42 g.</p>
	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt																

Jadłospisy w dniu 2024-04-20 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-04-20 sobota									
OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczy Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgli Zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgli Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa 1	OM- XII Bogatobiałkowa 2	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Beźmielczna Zestaw I
Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Twarog półtłusty 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Twarog półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Pasztet z soczewicy 50 g (GLU PSZ, JAJ) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasztet z soczewicy 50 g (GLU PSZ, JAJ) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasztet z soczewicy 50 g (GLU PSZ, JAJ) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL) Twarog półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 400 ml (SEL) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 400 ml (SEL) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw. 80% tł 15 g Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
II ŚN	Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOL, MLE)			
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń ryńska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłką z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłką z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń ryńska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłką z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kapušniak z kapuszy białej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłką z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłką z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłką z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłką z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) 400 ml (SEL, GLU JECZ) Knedle ziemniaczane z jabłkiem 300 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłką z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml
PD									Budyn o smaku śmietankowym b/c 300 ml (MLE)

Jadłospisy w dniu 2024-04-20 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:
2024-04-20 sobota	OM- VIII Z ograniczeniem HUSZCZU 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	
	Butka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 96 g	Chleb razowy pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 10 g (MLE) 10 g (MLE) 100 g (GLU PSZ, SOJ SEL)	Chleb razowy pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 10 g (MLE) 10 g (MLE) 100 g (GLU PSZ, SOJ SEL)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT)	Butka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)	Chleb bezglutenowy 116 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT)			
Kolaćca	Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW)	Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW)	Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW)	Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW)	Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW)	Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW)	Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW)	Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW)	Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW)	Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW)	
PN	Wartość energetyczna: 2527,86 kcal; Białko ogółem: 111,19 g; Tłuszcz: 55,39 g; Kw. tł. nasy.: 18,87 g; Węglowodany ogółem: 411,41 g; W tym cukry: 93,07 g; Błonnik pok.: 32,89 g; Sól: 8,54 g.	Wartość energetyczna: 2350,06 kcal; Białko ogółem: 110,56 g; Tłuszcz: 66,22 g; Kw. tł. nasy.: 23,16 g; Węglowodany ogółem: 344,34 g; W tym cukry: 66,65 g; Błonnik pok.: 32,89 g; Sól: 9,71 g.	Wartość energetyczna: 2449,09 kcal; Białko ogółem: 102,77 g; Tłuszcz: 70,00 g; Kw. tł. nasy.: 24,36 g; Węglowodany ogółem: 368,60 g; W tym cukry: 67,56 g; Błonnik pok.: 34,43 g; Sól: 9,84 g.	Wartość energetyczna: 2547,19 kcal; Białko ogółem: 112,68 g; Tłuszcz: 78,35 g; Kw. tł. nasy.: 22,50 g; Węglowodany ogółem: 367,88 g; W tym cukry: 54,97 g; Błonnik pok.: 42,64 g; Sól: 11,92 g.	Wartość energetyczna: 2530,21 kcal; Białko ogółem: 101,18 g; Tłuszcz: 74,24 g; Kw. tł. nasy.: 21,88 g; Węglowodany ogółem: 383,18 g; W tym cukry: 51,33 g; Błonnik pok.: 41,65 g; Sól: 11,63 g.	Wartość energetyczna: 1358,78 kcal; Białko ogółem: 68,15 g; Tłuszcz: 24,44 g; Kw. tł. nasy.: 6,68 g; Węglowodany ogółem: 230,84 g; W tym cukry: 41,93 g; Błonnik pok.: 27,45 g; Sól: 6,81 g.	Wartość energetyczna: 2923,44 kcal; Białko ogółem: 133,30 g; Tłuszcz: 86,34 g; Kw. tł. nasy.: 34,28 g; Węglowodany ogółem: 418,36 g; W tym cukry: 118,99 g; Błonnik pok.: 30,00 g; Sól: 7,34 g.	Wartość energetyczna: 3022,47 kcal; Białko ogółem: 125,51 g; Tłuszcz: 90,13 g; Kw. tł. nasy.: 35,48 g; Węglowodany ogółem: 442,62 g; W tym cukry: 119,90 g; Błonnik pok.: 31,54 g; Sól: 7,47 g.	Wartość energetyczna: 2073,28 kcal; Białko ogółem: 32,27 g; Tłuszcz: 54,24 g; Kw. tł. nasy.: 13,39 g; Węglowodany ogółem: 376,66 g; W tym cukry: 55,17 g; Błonnik pok.: 30,57 g; Sól: 5,01 g.	Wartość energetyczna: 2331,68 kcal; Białko ogółem: 96,45 g; Tłuszcz: 59,00 g; Kw. tł. nasy.: 15,50 g; Węglowodany ogółem: 372,47 g; W tym cukry: 38,27 g; Błonnik pok.: 38,77 g; Sól: 10,06 g.	
	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ZYT)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z twarogiem i sałata (butka pszenna 32g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem (butka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)					

Jadłospisy w dniu 2024-04-20 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-04-20 sobota									
OM- XV Bezmieczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata/ Przecierana	OM- Płynna	OM- Vegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Poloznicza Zestaw I	OM- Poloznicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Ryz na wywarze jarzynowym 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyzka z pierśią indyca- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryz na mleku 200 ml (MLE) Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szyzka z pierśią indyca- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryz na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL) Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyzka z pierśią indyca- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL) Twarog półtusty 80 g (MLE) Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Mus z jabłek 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Ryz na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasztet z soczewicy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Ryz na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Twarog półtusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Ryz na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyzka z pierśią indyca- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Ryz na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Twarog półtusty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Pieczeń ryńska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Komałt z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Pieczeń ryńska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Komałt z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml
II ŚN	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)							Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, JAJ) Pieczeń ryńska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Komałt z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń ryńska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 90 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 50 g Kalafor gotowany z olejem* 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Pieczeń ryńska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem* 200 g Komałt z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlety sojowe 100 g (SOJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Komałt z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	Brokiew z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 50 ml (SEL) Ryz na sypko 170 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kalafor gotowany z olejem* 100 g Komałt z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Komałt z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń ryńska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Komałt z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Komałt z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń ryńska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kalafor gotowany z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Komałt z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml
PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)							Budyń o smaku śmietankowym b/c 300 ml (MLE)	

Jadłospisy w dniu 2024-04-20 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-04-20 sobota									
PN	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:	Wartość energetyczna:
OM- XV Bezemleczna Zestaw II	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% tł 15 g Siatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową -dieta 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ) Szytkowa debowa kiel.wp. gr.rozd.wędz. parzo z dodat.wody w osi.niejad 60 g Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Siatka zielona, 20 g Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Szyntka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ) Fasolka szparagowa z olejem * 40 g Siatka zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Siatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową -dieta 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ) Szyntka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ) Fasolka szparagowa z olejem * 100 g Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł.) 10 g Pastę warzywna ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Ogórek kiszony 80 g Siatka zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Budyn' o smaku śmietankowym b/c 300 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb bezglutenowy 120 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Schab gotowany 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Siatka zielona 20 g Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Siatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową -dieta 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ) Szyntka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Siatka zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Siatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową -dieta 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Siatka zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Siatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową -dieta 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Siatka zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Siatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową -dieta 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Siatka zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt									
PN	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> )								
Wartość energetyczna: 2401,15 kcal; Biało ogółem: 86,62 g; Tłuszcz: 33,06 g; Kw. tł. nasy.: 16,76 g; Węglowodany ogółem: 390,03 g; W tym cukry: 37,74 g; Błonnik pok.: 39,03 g; Sól: 9,76 g.	Wartość energetyczna: 1420,68 kcal; Biało ogółem: 51,34 g; Tłuszcz: 42,30 g; Kw. tł. nasy.: 17,42 g; Węglowodany ogółem: 216,72 g; W tym cukry: 61,84 g; Błonnik pok.: 15,31 g; Sól: 5,50 g.	Wartość energetyczna: 2260,04 kcal; Biało ogółem: 101,73 g; Tłuszcz: 70,71 g; Kw. tł. nasy.: 23,50 g; Węglowodany ogółem: 321,25 g; W tym cukry: 39,41 g; Błonnik pok.: 35,21 g; Sól: 7,98 g.	Wartość energetyczna: 2664,86 kcal; Biało ogółem: 105,97 g; Tłuszcz: 67,35 g; Kw. tł. nasy.: 21,05 g; Węglowodany ogółem: 426,14 g; W tym cukry: 97,11 g; Błonnik pok.: 50,17 g; Sól: 10,35 g.	Wartość energetyczna: 2208,43 kcal; Biało ogółem: 93,82 g; Tłuszcz: 62,57 g; Kw. tł. nasy.: 14,30 g; Węglowodany ogółem: 327,42 g; W tym cukry: 45,67 g; Błonnik pok.: 25,21 g; Sól: 4,38 g.	Wartość energetyczna: 2774,26 kcal; Biało ogółem: 122,12 g; Tłuszcz: 81,56 g; Kw. tł. nasy.: 32,44 g; Węglowodany ogółem: 404,20 g; W tym cukry: 94,17 g; Błonnik pok.: 32,95 g; Sól: 10,19 g.	Wartość energetyczna: 2873,29 kcal; Biało ogółem: 114,33 g; Tłuszcz: 85,34 g; Kw. tł. nasy.: 33,64 g; Węglowodany ogółem: 428,46 g; W tym cukry: 95,08 g; Błonnik pok.: 34,49 g; Sól: 10,32 g.	Wartość energetyczna: 2774,26 kcal; Biało ogółem: 122,12 g; Tłuszcz: 81,56 g; Kw. tł. nasy.: 32,44 g; Węglowodany ogółem: 404,20 g; W tym cukry: 94,17 g; Błonnik pok.: 32,95 g; Sól: 10,19 g.	Wartość energetyczna: 2873,29 kcal; Biało ogółem: 114,33 g; Tłuszcz: 85,34 g; Kw. tł. nasy.: 33,64 g; Węglowodany ogółem: 428,46 g; W tym cukry: 95,08 g; Błonnik pok.: 34,49 g; Sól: 10,32 g.	Wartość energetyczna: 2873,29 kcal; Biało ogółem: 114,33 g; Tłuszcz: 85,34 g; Kw. tł. nasy.: 33,64 g; Węglowodany ogółem: 428,46 g; W tym cukry: 95,08 g; Błonnik pok.: 34,49 g; Sól: 10,32 g.

## 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,  
S02 - 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

Lp	Nazwa dania/asortymentu	Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
	Asortyment	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 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</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,)	



Jadłospisy w dniu 2024-04-21 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-04-21 niedziela		Śniadanie		Obiad		II ŚN											
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 żołąd. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczy Zestaw I								
<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE)                      Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)                      Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g                      Serek homo. naturalny 50 g (MLE)                      Papryka świeża 90 g                      Rukola 10 g                      Banan 1 szt. 1 szt                      Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>		<p>Sonda / płynna ś.n. 1 400 g (GLU PSZ, MILE)                      Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)                      Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)                      Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g                      Serek homo. naturalny 50 g (MLE)                      Pomidor 90 g                      Rukola 10 g                      Banan 1 szt. 1 szt                      Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU PSZ, JAU, SEL)                      Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, SEL)                      Czwartka z kurczaka pieczona 130 g                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g                      Fasolka szparagowa z olejem * 100 g (GLU PSZ)                      Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>		<p>Sonda mleczna! 2 400 g (GLU PSZ, JAU, MILE)                      Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, SEL)                      Czwartka z kurczaka pieczona 130 g                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g                      Brokuł gotowany z olejem* 100 g                      Fasolka szparagowa z olejem * 100 g (GLU PSZ)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>		<p>Selerowa z makaronem 400 g (GLU PSZ, MILE, SEL)                      Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g (GLU PSZ, JAU, SEL)                      Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g                      Brokuł gotowany z olejem* 100 g                      Fasolka szparagowa z olejem * 100 g (GLU PSZ)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>		<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)                      Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)                      Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)                      Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 25 g                      Serek homo. naturalny 50 g (MLE)                      Dymna z wody z olejem 90 g                      Sałata zielona 10 g                      Banan 1 szt. 1 szt                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>		<p>Selerowa z makaronem 400 g (GLU PSZ, MILE, SEL)                      Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g (GLU PSZ, JAU, SEL)                      Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>		<p>Selerowa z makaronem 400 g (GLU PSZ, MILE, SEL)                      Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g (GLU PSZ, JAU, SEL)                      Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>		<p>Selerowa z makaronem 400 g (GLU PSZ, MILE, SEL)                      Czwartka z kurczaka pieczona 130 g                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g                      Brokuł gotowany z olejem* 100 g                      Fasolka szparagowa z olejem * 100 g (GLU PSZ)                      Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	
PD		Sonda ziemniaczana 4 400 g (JAU, MILE, SEL.)															

Galaretko o smaku truskawkowym 300 g

Jadłospisy w dniu 2024-04-21 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-04-21 niedziela									
Kolacja									
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do zywienia 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 zółd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd z soku zółd. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Polejdnica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody: 50 g (SOL, MLE)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Satata zielona z jogurtem 80 g (MLE)</p> <p>Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Polejdnica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody: 50 g (SOL, MLE)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Satata zielona z jogurtem 80 g (MLE)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>									
<p>Wartość energetyczna: 2607,04 kcal; Białko ogółem: 133,68 g; Tłuszcz: 82,04 g; Kw. tł. nasy.: 26,71 g; Węglowodany ogółem: 345,27 g; W tym cukry: 86,43 g; Błonnik pok.: 29,92 g; Sól: 8,19 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2331,88 kcal; Białko ogółem: 97,52 g; Tłuszcz: 59,69 g; Kw. tł. nasy.: 19,12 g; Węglowodany ogółem: 365,52 g; W tym cukry: 90,60 g; Błonnik pok.: 34,67 g; Sól: 8,16 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 36,43 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Sól: 2,66 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2562,43 kcal; Białko ogółem: 127,56 g; Tłuszcz: 77,36 g; Kw. tł. nasy.: 22,94 g; Węglowodany ogółem: 347,98 g; W tym cukry: 82,22 g; Błonnik pok.: 24,41 g; Sól: 6,11 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2287,27 kcal; Białko ogółem: 91,40 g; Tłuszcz: 54,97 g; Kw. tł. nasy.: 15,34 g; Węglowodany ogółem: 368,24 g; W tym cukry: 86,40 g; Błonnik pok.: 29,17 g; Sól: 6,08 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2851,54 kcal; Białko ogółem: 136,15 g; Tłuszcz: 88,81 g; Kw. tł. nasy.: 26,74 g; Węglowodany ogółem: 387,28 g; W tym cukry: 116,21 g; Błonnik pok.: 31,53 g; Sól: 7,34 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2576,39 kcal; Białko ogółem: 99,99 g; Tłuszcz: 66,42 g; Kw. tł. nasy.: 19,14 g; Węglowodany ogółem: 407,53 g; W tym cukry: 120,39 g; Błonnik pok.: 36,29 g; Sól: 7,32 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2851,54 kcal; Białko ogółem: 136,15 g; Tłuszcz: 88,81 g; Kw. tł. nasy.: 26,74 g; Węglowodany ogółem: 387,28 g; W tym cukry: 116,21 g; Błonnik pok.: 31,53 g; Sól: 7,34 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2576,39 kcal; Białko ogółem: 99,99 g; Tłuszcz: 66,42 g; Kw. tł. nasy.: 19,14 g; Węglowodany ogółem: 407,53 g; W tym cukry: 120,39 g; Błonnik pok.: 36,29 g; Sól: 7,32 g.</p> <p>Wartość energetyczna: 2746,06 kcal; Białko ogółem: 140,26 g; Tłuszcz: 70,46 g; Kw. tł. nasy.: 21,07 g; Węglowodany ogółem: 394,69 g; W tym cukry: 107,90 g; Błonnik pok.: 25,98 g; Sól: 6,98 g.</p>									

Jadłospisy w dniu 2024-04-21 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

Obiad	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie			
<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE) Bułka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Serrek homo. naturalny 50 g (MILE) Dymia z wody z olejem 90 g Sałata zielona 10 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 25 g Serrek homo. naturalny 50 g (MILE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna zestaw I</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna zestaw II</p>	<p>OM- X Z ogr. tławo przyswajalnych węgl. Zestaw I</p>	<p>OM- X Z ogr. tławo przyswajalnych węgl. Zestaw II</p>	<p>OM- XI Ubogoenergetyczna</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II</p>	<p>OM- XIII Niskobiałkowa</p>	<p>OM- XV Bezmleczna Zestaw I</p>	
<p>Galaretką o smaku truskawkowym 300 g</p>	<p>Rosół z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem ( ) 400 g (GLU PSZ, MILE, SEL) Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem ( ) 400 g (GLU PSZ, MILE, SEL) Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem pełnozłarnistym ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem pełnozłarnistym ( ) 400 g (GLU PSZ, MILE, SEL) Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem* 400 g (GLU PSZ, MILE, SEL) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem ( ) 400 g (GLU PSZ, MILE, SEL) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, MILE, SEL) Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MILE)</p>

2024-04-21 niedziela

Jadłospisy w dniu 2024-04-21 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-04-21 niedziela											
PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN
OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. tłuszczu przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa i tłuszczowa Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa i tłuszczowa Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna Zestaw I	Kolacja	
Bułka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 96 g	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE)	Chleb razowy pszenno-żytni PSZ, GLU ZYT) 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE)	Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g (SOJ, MLE)	Sałata zielona z jogurtem 80 g (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 116 g	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)
Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, GLU ZYT)	Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzwywny 32g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)	Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzwywny 2653,63 kcal; Białko ogółem: 43,47 g; Tłuszcz: 63,51 g; Kw. tł. nasy.: 11,02 g; Węglowodany ogółem: 489,68 g; W tym cukry: 84,18 g; Błonnik pok.: 38,06 g; Sól: 2,35 g.	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT)	Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g	Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ)	Kalafor gotowany z olejem* 80 g	Sałata zielona 20 g	Ziemiakczarna (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL)
Wartość energetyczna: 2470,91 kcal; Białko ogółem: 104,10 g; Tłuszcz: 48,07 g; Kw. tł. nasy.: 13,47 g; Węglowodany ogółem: 414,95 g; W tym cukry: 112,08 g; Błonnik pok.: 30,74 g; Sól: 6,95 g.	Wartość energetyczna: 2598,80 kcal; Białko ogółem: 134,09 g; Tłuszcz: 83,12 g; Kw. tł. nasy.: 26,70 g; Węglowodany ogółem: 340,31 g; W tym cukry: 85,27 g; Błonnik pok.: 30,62 g; Sól: 8,08 g.	Wartość energetyczna: 2323,64 kcal; Białko ogółem: 97,93 g; Tłuszcz: 60,73 g; Kw. tł. nasy.: 19,11 g; Węglowodany ogółem: 360,57 g; W tym cukry: 89,45 g; Błonnik pok.: 35,38 g; Sól: 8,05 g.	Wartość energetyczna: 2470,24 kcal; Białko ogółem: 132,69 g; Tłuszcz: 87,55 g; Kw. tł. nasy.: 25,54 g; Węglowodany ogółem: 302,34 g; W tym cukry: 50,27 g; Błonnik pok.: 29,34 g; Sól: 8,90 g.	Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 96,95 g; Tłuszcz: 65,22 g; Kw. tł. nasy.: 17,97 g; Węglowodany ogółem: 322,51 g; W tym cukry: 54,49 g; Błonnik pok.: 34,16 g; Sól: 8,87 g.	Wartość energetyczna: 1595,11 kcal; Białko ogółem: 85,17 g; Tłuszcz: 49,53 g; Kw. tł. nasy.: 11,48 g; Węglowodany ogółem: 212,57 g; W tym cukry: 40,53 g; Błonnik pok.: 25,73 g; Sól: 5,14 g.	Wartość energetyczna: 3026,17 kcal; Białko ogółem: 156,86 g; Tłuszcz: 95,27 g; Kw. tł. nasy.: 31,31 g; Węglowodany ogółem: 394,57 g; W tym cukry: 113,12 g; Błonnik pok.: 23,36 g; Sól: 8,73 g.	Wartość energetyczna: 2751,01 kcal; Białko ogółem: 120,70 g; Tłuszcz: 72,88 g; Kw. tł. nasy.: 23,71 g; Węglowodany ogółem: 414,93 g; W tym cukry: 117,30 g; Błonnik pok.: 28,12 g; Sól: 8,71 g.	Wartość energetyczna: 2653,63 kcal; Białko ogółem: 43,47 g; Tłuszcz: 63,51 g; Kw. tł. nasy.: 11,02 g; Węglowodany ogółem: 489,68 g; W tym cukry: 84,18 g; Błonnik pok.: 38,06 g; Sól: 2,35 g.	Wartość energetyczna: 2751,10 kcal; Białko ogółem: 120,95 g; Tłuszcz: 89,11 g; Kw. tł. nasy.: 22,95 g; Węglowodany ogółem: 382,45 g; W tym cukry: 56,48 g; Błonnik pok.: 35,65 g; Sól: 9,23 g.	Wartość energetyczna: 2751,10 kcal; Białko ogółem: 120,95 g; Tłuszcz: 89,11 g; Kw. tł. nasy.: 22,95 g; Węglowodany ogółem: 382,45 g; W tym cukry: 56,48 g; Błonnik pok.: 35,65 g; Sól: 9,23 g.	

Jadłospisy w dniu 2024-04-21 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- XV Bezmleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowiata/ Przeclerana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Półoznaczona Zestaw I	OM- Półoznaczona Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<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% tł 15 g Szyntka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Banana 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Serrek homo, naturalny 30 g Pomidor biskorki 40 g Rukola 10 g Banana 1 szt. 1 szt Kakao na mleku b/c 150 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 450 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 60 g Dyńia z wody 100 g Mus z jabłek () b/c 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>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Serrek homo, naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Banana 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na wodzie 450 ml Chleb bezglutenowy 120 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Schab gotowany 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Banana 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 50 g (<u>MLE</u>) Serrek homo, naturalny 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 50 g (<u>MLE</u>) Serrek homo, naturalny 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 50 g (<u>MLE</u>) Serrek homo, naturalny 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 50 g (<u>MLE</u>) Serrek homo, naturalny 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki-wieprzowy, wędzony, parzony 50 g (<u>MLE</u>) Serrek homo, naturalny 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>)</p>
<p>2024-04-21 niedziela</p>									
<p>II ŚN</p>									
<p>Galaletka o smaku truskawkowym 150 g</p>									
<p>Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>) Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>SEL</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 180 g Fasolka szparagowa z olejem* 100 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 250 ml</p>									
<p>Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>) Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>SEL</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>									
<p>Selerowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>, <u>MLE</u>) Pulpet jarski () 100 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>SEL</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g</p>									
<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL</u>) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z olejem* (bez glutenu) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>									
<p>Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z olejem* 200 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>									
<p>Selerowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>SEL</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>									
<p>Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>) Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>									
<p>Selerowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Klopsik drobiowo-warzywny z udźca 100 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>SEL</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 180 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z olejem* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>									
<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>									
<p>PD</p>									

Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)

NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.

ul. Traktorowa 126 lok. 301, 91-204

N. 6772999859 REGON 36577 strona 5 z 7

KRS 0000419208 Wydrukował: Mufral. Data i godzina wydruku: 2024-04-16 07:20:39

Jadłospisy w dniu 2024-04-21 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	2024-04-21 niedziela									
Kolacja	OM- XV Bezmieczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata/ Przecierana	OM- Płynna	OM- Vegetariańska	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>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Kalaflor gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Polędwica Sopotka wędzona parzona z dodatkami 40 g Sałata zielona 20 g	Bukka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Polędwica Sopotka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody. 60 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Kalaflor gotowany z olejem* 100 g Ziemniaczana (bez mleka) () 450 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Kalaflor gotowany z olejem* 50 g Sałata zielona z jogurtem 80 g Herbata zielona 20 g Sałata zielona granulowana b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Kalaflor gotowany z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Ziemniaczana (bez glutenu, bez mleka) () 400 ml ( <u>SEL</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona z jogurtem 80 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona z jogurtem 80 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona z jogurtem 80 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona z jogurtem 80 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona z jogurtem 80 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt									
	Wartość energetyczna: 2458,94 kcal; Białko ogółem: 84,15 g; Tłuszcz: 65,52 g; Kw. tł. nasy.: 15,23 g; Węglowodany ogółem: 401,79 g; W tym cukry: 60,17 g; Błonnik pok.: 40,41 g; Sól: 9,18 g;	Wartość energetyczna: 1495,23 kcal; Białko ogółem: 59,09 g; Tłuszcz: 36,22 g; Kw. tł. nasy.: 11,94 g; Węglowodany ogółem: 239,03 g; W tym cukry: 90,55 g; Błonnik pok.: 17,29 g; Sól: 3,24 g;	Wartość energetyczna: 2127,33 kcal; Białko ogółem: 89,60 g; Tłuszcz: 65,87 g; Kw. tł. nasy.: 19,59 g; Węglowodany ogółem: 307,94 g; W tym cukry: 42,06 g; Błonnik pok.: 37,69 g; Sól: 7,43 g;	Wartość energetyczna: 2580,90 kcal; Białko ogółem: 97,33 g; Tłuszcz: 78,65 g; Kw. tł. nasy.: 27,38 g; Węglowodany ogółem: 387,94 g; W tym cukry: 94,28 g; Błonnik pok.: 39,33 g; Sól: 7,53 g;	Wartość energetyczna: 2268,83 kcal; Białko ogółem: 59,74 g; Tłuszcz: 58,68 g; Kw. tł. nasy.: 11,54 g; Węglowodany ogółem: 387,25 g; W tym cukry: 68,49 g; Błonnik pok.: 33,25 g; Sól: 4,02 g;	Wartość energetyczna: 2884,30 kcal; Białko ogółem: 144,85 g; Tłuszcz: 86,12 g; Kw. tł. nasy.: 28,49 g; Węglowodany ogółem: 393,11 g; W tym cukry: 91,57 g; Błonnik pok.: 30,62 g; Sól: 8,32 g;	Wartość energetyczna: 2609,14 kcal; Białko ogółem: 108,69 g; Tłuszcz: 63,73 g; Kw. tł. nasy.: 20,90 g; Węglowodany ogółem: 413,37 g; W tym cukry: 95,75 g; Błonnik pok.: 35,38 g; Sól: 8,29 g;	Wartość energetyczna: 2884,30 kcal; Białko ogółem: 144,85 g; Tłuszcz: 86,12 g; Kw. tł. nasy.: 28,49 g; Węglowodany ogółem: 393,11 g; W tym cukry: 91,57 g; Błonnik pok.: 30,62 g; Sól: 8,32 g;	Wartość energetyczna: 2609,14 kcal; Białko ogółem: 108,69 g; Tłuszcz: 63,73 g; Kw. tł. nasy.: 20,90 g; Węglowodany ogółem: 413,37 g; W tym cukry: 95,75 g; Błonnik pok.: 35,38 g; Sól: 8,29 g;	Wartość energetyczna: 2884,30 kcal; Białko ogółem: 144,85 g; Tłuszcz: 86,12 g; Kw. tł. nasy.: 28,49 g; Węglowodany ogółem: 393,11 g; W tym cukry: 91,57 g; Błonnik pok.: 30,62 g; Sól: 8,32 g;



## 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,  
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

Lp	Nazwa dania/asortymentu	Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
		Składniki
<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% tl. nv(MLE,)	Twaróg chudy (MLE,), Śmietanka (MLE,), E202, Chlorek wapnia
3	Kasza manna nv(GLU PSZ,)	
4	Cukier	
5	Masło 82% tl. 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% tl. 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. 3ski 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% tl. 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,)	



Jadłospisy w dniu 2024-04-22 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do zywienia 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 żoład. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd z. soku żoła. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek wjejski ziarnisty 50 g (MLE) Szyrkowa dębowa Kiel: wp. gr.: rozd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 25 g Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt. Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU PSZ, MLE)	Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU PSZ, JAU, SEL.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek wjejski ziarnisty 50 g (MLE) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bukka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ) Szyrkowa dębowa Kiel: wp. gr.: rozd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 25 g Serrek wjejski ziarnisty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bukka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ) Szyrkowa dębowa Kiel: wp. gr.: rozd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 25 g Serrek wjejski ziarnisty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bukka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ) Szyrkowa dębowa Kiel: wp. gr.: rozd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 25 g Serrek wjejski ziarnisty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bukka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ) Szyrkowa dębowa Kiel: wp. gr.: rozd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 25 g Serrek wjejski ziarnisty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bukka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ) Szyrkowa dębowa Kiel: wp. gr.: rozd. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 25 g Serrek wjejski ziarnisty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
II ŚN									
Biad									
Fasolowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Nalesniki ruskie ( ) 300 g (GLU PSZ, JAU, MLE) Sos cebulowy 50 ml (GLU PSZ, MLE) Surowka z selera i jabłka z olejem ( ) 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem* 250 g (GLU PSZ, JAU, MLE) Surowka z selera i jabłka z olejem ( ) 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU PSZ, JAU, SEL.)	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ) Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sytko 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surowka z selera i jabłka z olejem ( ) 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski leniwe z serem* 250 g (GLU PSZ, JAU, MLE) Surowka z selera i jabłka z olejem ( ) 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ) Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sytko 150 g (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAU) Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sytko 150 g (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ) Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sytko 150 g (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAU) Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sytko 150 g (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ) Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sytko 150 g (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml
PD									
Sonda ziemniaczana 4 400 g (JAU, MLE, SEL.)									

Jadłospisy w dniu 2024-04-22 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-04-22 poniedziałek									
PN	Kolacja								
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 żółd. Zestaw I	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wyd z.soku żółd. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU,PSZ,GLU,ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g (SEL) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLU,PSZ,SOL) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Sonda mięsna! 5 400 g (JAJ,SEL)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLU,PSZ,SOL) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g (SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLU,PSZ,SOL) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g (SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLU,PSZ,SOL) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g (SEL) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLU,PSZ,SOL) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 70 g (SEL) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLU,PSZ,SOL) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g (SEL) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLU,PSZ,SOL) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g (SEL) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLU,PSZ,SOL) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g (SEL) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 92 g (GLU,PSZ) Poledwica wiśniowa wędzonka z dodatkim wody wędzona parzona 25 g (GLU,PSZ,SOL) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g (SEL) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków 0,33L-produkt pasteryzowany 1 szt	Sonda ziemniaczana 4. 300 g (JAJ,MLE,SEL)	Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków 0,33L-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków 0,33L-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków 0,33L-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków 0,33L-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków 0,33L-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków 0,33L-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków 0,33L-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków 0,33L-produkt pasteryzowany 1 szt
Wartość energetyczna: 3112,58 kcal; Białko ogółem: 119,73 g; Tłuszcz: 95,55 g; Kw. tł. nasy.: 23,75 g; Węglowodany ogółem: 464,69 g; W tym cukry: 97,22 g; Błonnik pok.: 46,85 g; Sól: 10,82 g.	Wartość energetyczna: 2520,22 kcal; Białko ogółem: 101,82 g; Tłuszcz: 69,91 g; Kw. tł. nasy.: 24,21 g; Węglowodany ogółem: 388,45 g; W tym cukry: 92,87 g; Błonnik pok.: 44,36 g; Sól: 10,91 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: 2418,96 kcal; Białko ogółem: 108,56 g; Tłuszcz: 67,21 g; Kw. tł. nasy.: 21,57 g; Węglowodany ogółem: 361,35 g; W tym cukry: 125,55 g; Błonnik pok.: 37,57 g; Sól: 8,15 g.	Wartość energetyczna: 2444,39 kcal; Białko ogółem: 98,42 g; Tłuszcz: 67,94 g; Kw. tł. nasy.: 25,33 g; Węglowodany ogółem: 373,42 g; W tym cukry: 123,94 g; Błonnik pok.: 35,64 g; Sól: 7,81 g.	Wartość energetyczna: 2353,44 kcal; Białko ogółem: 109,06 g; Tłuszcz: 65,03 g; Kw. tł. nasy.: 21,27 g; Węglowodany ogółem: 344,12 g; W tym cukry: 116,27 g; Błonnik pok.: 27,32 g; Sól: 7,72 g.	Wartość energetyczna: 2365,84 kcal; Białko ogółem: 108,41 g; Tłuszcz: 64,07 g; Kw. tł. nasy.: 21,22 g; Węglowodany ogółem: 351,29 g; W tym cukry: 115,59 g; Błonnik pok.: 27,80 g; Sól: 7,91 g.	Wartość energetyczna: 2353,44 kcal; Białko ogółem: 109,06 g; Tłuszcz: 65,03 g; Kw. tł. nasy.: 21,27 g; Węglowodany ogółem: 344,12 g; W tym cukry: 116,27 g; Błonnik pok.: 27,32 g; Sól: 7,72 g.	Wartość energetyczna: 2337,32 kcal; Białko ogółem: 105,94 g; Tłuszcz: 62,41 g; Kw. tł. nasy.: 20,97 g; Węglowodany ogółem: 350,06 g; W tym cukry: 114,98 g; Błonnik pok.: 27,21 g; Sól: 7,82 g.	Wartość energetyczna: 2207,66 kcal; Białko ogółem: 105,39 g; Tłuszcz: 46,51 g; Kw. tł. nasy.: 13,97 g; Węglowodany ogółem: 353,07 g; W tym cukry: 110,15 g; Błonnik pok.: 27,89 g; Sól: 7,75 g.

Jadłospisy w dniu 2024-04-22 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

II ŚN	Śniadanie	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN	II ŚN
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 węgli Zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgli Zestaw II	OM- XI Ubogoenerygetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna Zestaw I				
Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 25 g Serrek wilejski ziarnisty 50 g (MLE) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekciem z/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 25 g Serrek wilejski ziarnisty 50 g (MLE) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 25 g Serrek wilejski ziarnisty 50 g (MLE) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 25 g Serrek wilejski ziarnisty 30 g (MLE) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 25 g Serrek wilejski ziarnisty 50 g (MLE) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekciem z/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb bezglutenowy 400 ml (SEL, GLU OW) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 30 g Słupki z marchewki gotowanej 100 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna 15 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Słupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna 15 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Słupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml						
Jarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 150 g (GLU PSZ, SEL) Sziplak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałata z selera i jabłką z olejem ( ) 200 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski leniwe z serem* 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sałata z selera i surówki z olejem ( ) 200 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Fasoliowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos cebulowy 50 ml (GLU PSZ, MLE) Ryz na sypko (brązowy) 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałata z selera i surówki z olejem ( ) 200 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski leniwe z serem* 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sałata z selera i surówki z olejem ( ) 200 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski leniwe z serem* 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sałata z selera i surówki z olejem ( ) 200 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ) Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałata z selera i surówki z olejem ( ) 200 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski leniwe z serem* 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sałata z selera i surówki z olejem ( ) 200 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kluski leniwe z serem* 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałata z selera i surówki z olejem ( ) 200 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos własny ( ) 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 150 g (GLU PSZ, SEL) Sziplak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml				
PD													

Jadłospisy w dniu 2024-04-22 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-04-22 poniedziałek									
PN	Kolacja								
<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2191,44 kcal; Białko ogółem: 102,27 g; Tłuszcz: 43,89 g; Kw. tł. nasy.: 13,66 g; Węglowodany ogółem: 359,00 g; W tym cukry: 108,86 g; Błonnik pok.: 21,79 g; Sól: 7,85 g.</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2341,70 kcal; Białko ogółem: 103,56 g; Tłuszcz: 65,81 g; Kw. tł. nasy.: 20,36 g; Węglowodany ogółem: 351,41 g; W tym cukry: 95,99 g; Błonnik pok.: 41,18 g; Sól: 9,60 g.</p>	<p>OM- IX Łatwo strawna zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2345,15 kcal; Białko ogółem: 90,79 g; Tłuszcz: 65,44 g; Kw. tł. nasy.: 23,88 g; Węglowodany ogółem: 363,07 g; W tym cukry: 94,37 g; Błonnik pok.: 39,24 g; Sól: 9,21 g.</p>	<p>OM- X Z ogr. tławo przyswajalnych wegl. Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2462,38 kcal; Białko ogółem: 113,62 g; Tłuszcz: 78,07 g; Kw. tł. nasy.: 21,53 g; Węglowodany ogółem: 348,37 g; W tym cukry: 60,51 g; Błonnik pok.: 49,26 g; Sól: 10,53 g.</p>	<p>OM- X Z ogr. tławo przyswajalnych wegl. Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2442,31 kcal; Białko ogółem: 101,21 g; Tłuszcz: 74,65 g; Kw. tł. nasy.: 24,79 g; Węglowodany ogółem: 360,95 g; W tym cukry: 58,91 g; Błonnik pok.: 43,42 g; Sól: 10,10 g.</p>	<p>OM- XI Ubogoenergetyczna</p> <p>Wartość energetyczna: 1482,73 kcal; Białko ogółem: 51,76 g; Tłuszcz: 29,74 g; Kw. tł. nasy.: 8,96 g; Węglowodany ogółem: 263,60 g; W tym cukry: 62,92 g; Błonnik pok.: 34,40 g; Sól: 6,38 g.</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa iatwostrawna Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2611,05 kcal; Białko ogółem: 116,13 g; Tłuszcz: 81,49 g; Kw. tł. nasy.: 26,21 g; Węglowodany ogółem: 369,85 g; W tym cukry: 101,32 g; Błonnik pok.: 34,02 g; Sól: 8,19 g.</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa iatwostrawna Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2821,19 kcal; Białko ogółem: 113,14 g; Tłuszcz: 87,52 g; Kw. tł. nasy.: 32,41 g; Węglowodany ogółem: 407,92 g; W tym cukry: 99,71 g; Błonnik pok.: 32,09 g; Sól: 7,90 g.</p>	<p>OM- XIII Niskobiałkowa</p> <p>Wartość energetyczna: 2214,22 kcal; Białko ogółem: 52,70 g; Tłuszcz: 62,50 g; Kw. tł. nasy.: 16,91 g; Węglowodany ogółem: 370,18 g; W tym cukry: 78,26 g; Błonnik pok.: 36,23 g; Sól: 5,70 g.</p>	<p>OM- XV Bezmieczna Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2095,88 kcal; Białko ogółem: 94,55 g; Tłuszcz: 64,37 g; Kw. tł. nasy.: 15,56 g; Węglowodany ogółem: 299,71 g; W tym cukry: 35,12 g; Błonnik pok.: 30,00 g; Sól: 8,06 g.</p>
<p>Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków 0,33L-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL, GLU ZYT)</p>	<p>Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków 0,33L-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)</p>	<p>Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków 0,33L-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)</p>	<p>Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków 0,33L-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)</p>	<p>Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków 0,33L-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)</p>
<p>Bułka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ)</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzonka z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pomidor b/skórki 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzonka z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego 50 g (SEL)</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 (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego 50 g (SEL)</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzonka z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego 30 g (SEL)</p> <p>Pomidor b/skórki 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzonka z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego 50 g (SEL)</p> <p>Pomidor b/skórki 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 116 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzonka z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pomidor b/skórki 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna bez mączna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzonka z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>			



Jadłospisy w dniu 2024-04-22 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

Om- XV Bezmieczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkował/ Przecierana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Poloznicza Zestaw I	OM- Poloznicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Platki owsiane na wywarze 400 ml (SEL, GLU OW, PSZ, MLE) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.niejad 50 g Słupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Jablko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (GLUPSZ, MLE) Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 50 g Serek wiejski ziarnisty 30 g Słupki z marchewki gotowanej 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jablko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL, GLU OW, PSZ, MLE) Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.niejad 25 g Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Słupki z marchewki gotowanej 100 g Młs z jabłek () b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Jablko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym ml (SEL, MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.niejad 25 g Pasta mięsno-warzywna z udźca drobiowego 50 g Słupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Jablko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym ml (SEL, MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.niejad 25 g Pasta mięsno-warzywna z udźca drobiowego 50 g Słupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Jablko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w ost.niejad 25 g Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Słupki z marchewki gotowanej 80 g Sałata zielona 20 g Jablko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)			
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)						Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		
II ŚN									
Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLUPSZ, SEL, MLE) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLUPSZ, JAJ, MLE) Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL, MLE) Ryż na sypko 150 g (GLUPSZ, SEL, MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ, MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, MLE) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLUPSZ, JAJ, MLE) Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL, MLE) Ryż na sypko 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL, MLE) Naleśniki ruskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos cebulowy 50 ml (GLUPSZ, MLE) Surowka z selera i jablka z olejem () 100 g (SEL, MLE) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ, MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) () 400 ml (SEL, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Surowka z selera i jablka z olejem () 100 g (SEL, MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (SEL, MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, MLE) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ, MLE, SEL, MLE) Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL, MLE) Ryż na sypko 150 g (GLUPSZ, SEL, MLE) Surowka z selera i jablka z olejem () 200 g (SEL, MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, MLE) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ, MLE, SEL, MLE) Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL, MLE) Ryż na sypko 150 g (GLUPSZ, SEL, MLE) Surowka z selera i jablka z olejem () 200 g (SEL, MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, MLE) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ, MLE, SEL, MLE) Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL, MLE) Ryż na sypko 150 g (GLUPSZ, SEL, MLE) Surowka z selera i jablka z olejem () 200 g (SEL, MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, MLE) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ, MLE, SEL, MLE) Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL, MLE) Ryż na sypko 150 g (GLUPSZ, SEL, MLE) Surowka z selera i jablka z olejem () 200 g (SEL, MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, MLE) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ, MLE, SEL, MLE) Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL, MLE) Ryż na sypko 150 g (GLUPSZ, SEL, MLE) Surowka z selera i jablka z olejem () 200 g (SEL, MLE) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
PD	Biszkopty 30 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ)						Biszkopty 30 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ)		

Jadłospisy w dniu 2024-04-22 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	2024-04-22 poniedziałek									
	Kolacja		Sok z buraków częściowo z zagęszczonych soków 0,33l--produkt pasteryzowany 1 szt							
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	
Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Polewica wiśniowa wędzönka 60 g wędzönka mielżona z dodatköwmi wody wędzönka parzona 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor/ 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jajzynnowa z ryżem (bez mleka) ( ) 450 ml ( <u>SEL</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 30 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor b/skoröki 40 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Polewica wiśniowa wędzönka mielżona z dodatköwmi wody wędzönka parzona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet jajzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ) Jajzynnowa z ryżem (bez mleka) ( ) 450 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna ( ) 60 g ( <u>SEL</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogötek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Schab gotowany 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajzynnowa z ryżem (bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Polewica wiśniowa wędzönka mielżona z dodatköwmi wody wędzönka parzona 25 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml					
Wartość energetyczna: 2131,53 kcal; Białko ogölem: 90,63 g; Tłuszcz: 60,99 g; Kw. tł. nasy.: 15,20 g; Węglowodany ogölem: 323,02 g; W tym cukry: 46,14 g; Błonnik pok.: 37,36 g; Sól: 8,56 g;	Wartość energetyczna: 1753,60 kcal; Białko ogölem: 49,54 g; Tłuszcz: 71,04 g; Kw. tł. nasy.: 25,01 g; Węglowodany ogölem: 243,48 g; W tym cukry: 103,44 g; Błonnik pok.: 19,79 g; Sól: 4,13 g;	Wartość energetyczna: 2174,91 kcal; Białko ogölem: 90,38 g; Tłuszcz: 66,38 g; Kw. tł. nasy.: 19,45 g; Węglowodany ogölem: 320,78 g; W tym cukry: 85,50 g; Błonnik pok.: 35,92 g; Sól: 8,28 g;	Wartość energetyczna: 3229,92 kcal; Białko ogölem: 120,72 g; Tłuszcz: 102,03 g; Kw. tł. nasy.: 26,02 g; Węglowodany ogölem: 480,09 g; W tym cukry: 107,03 g; Błonnik pok.: 50,33 g; Sól: 9,93 g;	Wartość energetyczna: 2099,85 kcal; Białko ogölem: 76,62 g; Tłuszcz: 62,32 g; Kw. tł. nasy.: 12,45 g; Węglowodany ogölem: 320,09 g; W tym cukry: 76,77 g; Błonnik pok.: 35,24 g; Sól: 5,52 g;	Wartość energetyczna: 2569,86 kcal; Białko ogölem: 115,45 g; Tłuszcz: 70,90 g; Kw. tł. nasy.: 22,45 g; Węglowodany ogölem: 392,89 g; W tym cukry: 112,15 g; Błonnik pok.: 41,84 g; Sól: 10,31 g;	Wartość energetyczna: 2573,31 kcal; Białko ogölem: 102,68 g; Tłuszcz: 70,53 g; Kw. tł. nasy.: 25,97 g; Węglowodany ogölem: 404,55 g; W tym cukry: 110,53 g; Błonnik pok.: 39,90 g; Sól: 9,92 g;	Wartość energetyczna: 2569,86 kcal; Białko ogölem: 115,45 g; Tłuszcz: 70,90 g; Kw. tł. nasy.: 22,45 g; Węglowodany ogölem: 392,89 g; W tym cukry: 112,15 g; Błonnik pok.: 41,84 g; Sól: 10,31 g;	Wartość energetyczna: 2573,31 kcal; Białko ogölem: 102,68 g; Tłuszcz: 70,53 g; Kw. tł. nasy.: 25,97 g; Węglowodany ogölem: 404,55 g; W tym cukry: 110,53 g; Błonnik pok.: 39,90 g; Sól: 9,92 g;	Wartość energetyczna: 2569,86 kcal; Białko ogölem: 115,45 g; Tłuszcz: 70,90 g; Kw. tł. nasy.: 22,45 g; Węglowodany ogölem: 392,89 g; W tym cukry: 112,15 g; Błonnik pok.: 41,84 g; Sól: 10,31 g;	Wartość energetyczna: 2573,31 kcal; Białko ogölem: 102,68 g; Tłuszcz: 70,53 g; Kw. tł. nasy.: 25,97 g; Węglowodany ogölem: 404,55 g; W tym cukry: 110,53 g; Błonnik pok.: 39,90 g; Sól: 9,92 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> )										

## 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,  
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)
		Składniki
<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% tl. nv(MLE,)	Twaróg chudy (MLE,), Śmietanka (MLE,), E202, Chlorek wapnia
3	Kasza manna nv(GLU PSZ,)	
4	Cukier	
5	Masło 82% tl. 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% tl. 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% tl. 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,)	

