

Jadłospisy w dniu 2024-07-16 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-16 wtorek										
OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do żywienia przez sondę	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. w ydz. soku zoład. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. w ydz. soku zoła. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	
<p>Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (GLU PSZ. GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Sonda / phyna śn. 1 400 g (GLU PSZ. MLE.)</p>	<p>Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ. MLE.) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ. MLE.) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ. MLE.) Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g</p>		<p>Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ. MLE.) Bukka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ.) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzo na, parzona 50 g Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	
II ŚN		<p>Sonda mleczna: 2 400 g (GLU PSZ. JAU. MLE.)</p>	<p>Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml</p>							

Jadłospisy w dniu 2024-07-16 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-16 wtorek									
OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do żywienia przez sondę	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. w ydz. soku żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. w ydz. soku żołą. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Kapuśniak z kapuśni białej 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / płynna ob. 3 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami ()-dieta b/brrokula i kalafiora 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami ()-dieta b/brrokula i kalafiora 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Szyńska wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
PD		Sonda ziemniaczana 4 400 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> )							

Jadłospisy w dniu 2024-07-16 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-16 wtorek

OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do żywienia przez sondę	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. w ydz. soku zolał. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. w ydz. soku zolał. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tuszczu Zestaw I
Kolacja									
Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLUZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOL</u> ) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLUZYT</u> , <u>GLUJECZ</u> ) Salata zielona 20 g									
Sonda mięsna! 5 400 g ( <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> )									
Butka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOL</u> ) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLUZYT</u> , <u>GLUJECZ</u> ) Salata zielona 20 g									
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt									
Sonda ziemniaczana 4 300 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> )									
Sok pomidorowy 0,3l 1 szt									
Wartość energetyczna: 2440,96 kcal; Białko ogółem: 108,69 g; Tłuszcz: 80,15 g; Kw. tł. nasy.: 22,28 g; Węglowodany ogółem: 334,35 g; W tym cukry: 74,71 g; Błonnik pok.: 27,46 g; Sól: 9,40 g.	Wartość energetyczna: 2295,41 kcal; Białko ogółem: 107,94 g; Tłuszcz: 62,18 g; Kw. tł. nasy.: 19,76 g; Węglowodany ogółem: 340,59 g; W tym cukry: 73,54 g; Błonnik pok.: 30,35 g; Sól: 8,51 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: 2222,36 kcal; Białko ogółem: 102,35 g; Tłuszcz: 57,54 g; Kw. tł. nasy.: 19,09 g; Węglowodany ogółem: 337,45 g; W tym cukry: 93,68 g; Błonnik pok.: 27,57 g; Sól: 6,79 g.	Wartość energetyczna: 2328,63 kcal; Białko ogółem: 102,50 g; Tłuszcz: 67,40 g; Kw. tł. nasy.: 19,74 g; Węglowodany ogółem: 340,24 g; W tym cukry: 92,45 g; Błonnik pok.: 24,73 g; Sól: 7,35 g.	Wartość energetyczna: 2244,87 kcal; Białko ogółem: 102,44 g; Tłuszcz: 56,95 g; Kw. tł. nasy.: 19,12 g; Węglowodany ogółem: 347,03 g; W tym cukry: 92,48 g; Błonnik pok.: 33,53 g; Sól: 7,10 g.	Wartość energetyczna: 2365,14 kcal; Białko ogółem: 102,74 g; Tłuszcz: 66,89 g; Kw. tł. nasy.: 19,78 g; Węglowodany ogółem: 353,65 g; W tym cukry: 92,77 g; Błonnik pok.: 32,00 g; Sól: 7,73 g.	Wartość energetyczna: 2244,87 kcal; Białko ogółem: 102,44 g; Tłuszcz: 56,95 g; Kw. tł. nasy.: 19,12 g; Węglowodany ogółem: 347,03 g; W tym cukry: 92,48 g; Błonnik pok.: 33,53 g; Sól: 7,10 g.	Wartość energetyczna: 2365,14 kcal; Białko ogółem: 102,74 g; Tłuszcz: 66,89 g; Kw. tł. nasy.: 19,78 g; Węglowodany ogółem: 353,65 g; W tym cukry: 92,77 g; Błonnik pok.: 32,00 g; Sól: 7,73 g.	Wartość energetyczna: 2105,07 kcal; Białko ogółem: 106,18 g; Tłuszcz: 41,99 g; Kw. tł. nasy.: 13,56 g; Węglowodany ogółem: 339,52 g; W tym cukry: 81,32 g; Błonnik pok.: 29,11 g; Sól: 7,17 g.

Jadłospisy w dniu 2024-07-16 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-16 wtorek									
OM- VIII Z ograniczeniem tuszczu 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- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XV Bezmleczna	OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowo,bezmlecz zna	OM- Dzieci 1-3 lat
Makaron na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 92 g (GLUPSZ) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzono na, parzona 50 g Buraczki oprószane () 80 g (GLUPSZ) Salata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni g (GLUPSZ, GLUZYT.) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzono, parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron pehnoziamisty na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb razowy pszenno-żytni (GLUPSZ, GLUZYT.) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzono, parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron pehnoziamisty na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb razowy pszenno-żytni (GLUPSZ, GLUZYT.) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzono, parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzono, parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na wwarze jarzynowym 400 ml (GLUPSZ, JAU, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% t 15 g Szynka na kartki- wieprzowa, wędzono na, parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% t 10 g Szynka na kartki- wieprzowa, wędzono na, parzona 60 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron pehnoziamisty na wwarze jarzynowym 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Kanaпка z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOL, GLUZYT.)	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% t.) 5 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzono na, parzona 30 g Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml
II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 10 g (GLUOW.)		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml						Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml

Jadłospisy w dniu 2024-07-16 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-16 wtorek									
OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. tławo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. tławo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XII Bogatobiałkowa tławostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa tławostrawna Zestaw II	OM- XV Bezmleczna	OM- Z ogr. tławo przyswajalnych węglowo,bezmleczna	OM- Dzieci 1-3 lat
Jarzynowa z ziemniakami ()-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ), Sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ), Kasza ( <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ), Sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ) Kasza gryczana 150 g Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapuszy białej 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ), Sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ) Kasza gryczana 150 g Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> ), Sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ) Kasza gryczana 150 g Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami ( ) 200 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 50 g ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <b>GLU</b> , <b>JECZ</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 50 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 50 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Obiad									
PD	Kanaпка z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>PSZ</b> , <b>SOJ</b> )								

Jadłospisy w dniu 2024-07-16 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-16 wtorek									
OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XII Bogatobiałkowa tłuszczowa Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa tłuszczowa Zestaw II	OM- XV Bezmleczna	OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowo, bezmleczna	OM- Dzieci 1-3 lat
Bułka pszenna długa krojona 92 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Siatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbozowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Siatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbozowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb razowy pszenno-żytni 76 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Siatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbozowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u> ) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 76 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Siatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL</u> ) Kawa zbozowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Siatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL</u> ) Ryz na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb razowy pszenno-żytni 76 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Siatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 32 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Siatka jarzynowa z olejem () 50 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Kolacja									
PN									
Wartość energetyczna: 2225,33 kcal; Białko ogółem: 106,48 g; Tłuszcz: 51,93 g; Kw. tł. nasy.: 14,22 g; Węglowodany ogółem: 346,15 g; W tym cukry: 81,61 g; Błonnik pok.: 27,58 g; Sól: 7,81 g.	Wartość energetyczna: 2195,42 kcal; Białko ogółem: 100,48 g; Tłuszcz: 57,76 g; Kw. tł. nasy.: 19,26 g; Węglowodany ogółem: 333,12 g; W tym cukry: 74,87 g; Błonnik pok.: 31,14 g; Sól: 8,37 g.	Wartość energetyczna: 2301,70 kcal; Białko ogółem: 100,63 g; Tłuszcz: 67,62 g; Kw. tł. nasy.: 19,91 g; Węglowodany ogółem: 335,91 g; W tym cukry: 73,64 g; Błonnik pok.: 28,30 g; Sól: 8,92 g.	Wartość energetyczna: 2491,96 kcal; Białko ogółem: 119,03 g; Tłuszcz: 72,52 g; Kw. tł. nasy.: 26,08 g; Węglowodany ogółem: 354,20 g; W tym cukry: 81,79 g; Błonnik pok.: 33,18 g; Sól: 7,08 g.	Wartość energetyczna: 2637,52 kcal; Białko ogółem: 119,78 g; Tłuszcz: 90,49 g; Kw. tł. nasy.: 28,60 g; Węglowodany ogółem: 347,96 g; W tym cukry: 82,96 g; Błonnik pok.: 30,29 g; Sól: 7,97 g.	Wartość energetyczna: 2509,71 kcal; Białko ogółem: 111,02 g; Tłuszcz: 72,24 g; Kw. tł. nasy.: 25,89 g; Węglowodany ogółem: 367,79 g; W tym cukry: 94,54 g; Błonnik pok.: 28,87 g; Sól: 6,01 g.	Wartość energetyczna: 2615,98 kcal; Białko ogółem: 111,17 g; Tłuszcz: 82,10 g; Kw. tł. nasy.: 26,54 g; Węglowodany ogółem: 370,58 g; W tym cukry: 93,31 g; Błonnik pok.: 26,03 g; Sól: 6,57 g.	Wartość energetyczna: 2159,33 kcal; Białko ogółem: 84,50 g; Tłuszcz: 58,74 g; Kw. tł. nasy.: 15,12 g; Węglowodany ogółem: 339,02 g; W tym cukry: 46,47 g; Błonnik pok.: 33,66 g; Sól: 6,98 g.	Wartość energetyczna: 2294,99 kcal; Białko ogółem: 99,79 g; Tłuszcz: 63,53 g; Kw. tł. nasy.: 15,83 g; Węglowodany ogółem: 346,20 g; W tym cukry: 45,66 g; Błonnik pok.: 36,00 g; Sól: 8,87 g.	Wartość energetyczna: 1413,43 kcal; Białko ogółem: 49,76 g; Tłuszcz: 38,34 g; Kw. tł. nasy.: 10,16 g; Węglowodany ogółem: 224,04 g; W tym cukry: 65,51 g; Błonnik pok.: 15,41 g; Sól: 5,21 g.
Kanaпка z serkiem śniadaniowym i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, sałata 5g, serrek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLUPSZ, MLE, GLU ZYT</u> )									
Kanaпка z serkiem śniadaniowym i sałata (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, serrek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLUPSZ, MLE</u> )									
Kanaпка z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ</u> )									
Kanaпка z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, GLU ZYT</u> )									

Jadłospisy w dniu 2024-07-16 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-16 wtorek							
OM- Papkowata/ Przeclerana	OM- Biegunkowa	OM- Wegetariarska	OM- Bezglutenowa	OM- Pokoźnicza Zestaw I	OM- Pokoźnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Makaron na wywarze jarzynowym 450 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEL</b> ) Bukka pszenna długa krojona 32 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> ) Margaryna rosłinna (80% t.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzo- na, parzona 50 g Buraczki oproszane () 100 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kleik z kaszy marny na wodzie 200 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> ) Bukka pszenna długa krojona 32 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> ) Margaryna rosłinna (80% t.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 60 g Marchew gotowana z olejem 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszemno-żytni 96 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> <b>ZYT</b> ) Margaryna rosłinna (80% t.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna rosłinna bez mleczna o zaw. 80% t. 15 g Szynka na kartki- wieprzowa, wędzo- na, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszemno-żytni 96 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> <b>ZYT</b> ) Margaryna roslinna (80% t.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku 400 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszemno-żytni 96 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ</b> , <b>GLU</b> <b>ZYT</b> ) Margaryna roslinna (80% t.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	
II ŚN	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt						

Jadłospisy w dniu 2024-07-16 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-16 wtorek

OM- Pawkowata/ Przeclerana	OM- Biegunkowa	OM- Vegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karniąca Zestaw I	OM- Kobieta Karniąca Zestaw II
Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU</u> ) <u>PSZ, JAU, SEL.</u> Sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Marchwianka () 200 ml Filet z kurczaka gotowany 50 g Ryż na sypko 180 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 350 g ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Surowka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy (bez glutenu) 50 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sos ziołowy 50 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
PD				Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAU.</u> )			
	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml						



Jadłospisy w dniu 2024-07-16 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
Wartość energetyczna: 2069,32 kcal; Białko ogółem: 81,32 g; Tłuszcz: 65,78 g; Kw. tł. nasy.: 19,88 g; Węglowodany ogółem: 303,97 g; W tym cukry: 45,93 g; Błonnik pok.: 32,86 g; Sól: 6,01 g;	Wartość energetyczna: 1492,47 kcal; Białko ogółem: 73,32 g; Tłuszcz: 30,61 g; Kw. tł. nasy.: 7,42 g; Węglowodany ogółem: 241,61 g; W tym cukry: 72,65 g; Błonnik pok.: 20,69 g; Sól: 2,34 g;	Wartość energetyczna: 2674,91 kcal; Białko ogółem: 85,10 g; Tłuszcz: 102,37 g; Kw. tł. nasy.: 31,42 g; Węglowodany ogółem: 367,95 g; W tym cukry: 76,96 g; Błonnik pok.: 31,27 g; Sól: 10,25 g;	Wartość energetyczna: 2014,27 kcal; Białko ogółem: 81,14 g; Tłuszcz: 59,91 g; Kw. tł. nasy.: 13,06 g; Węglowodany ogółem: 297,65 g; W tym cukry: 46,96 g; Błonnik pok.: 26,32 g; Sól: 4,81 g;	Wartość energetyczna: 2280,55 kcal; Białko ogółem: 97,68 g; Tłuszcz: 56,87 g; Kw. tł. nasy.: 17,03 g; Węglowodany ogółem: 358,95 g; W tym cukry: 82,81 g; Błonnik pok.: 31,03 g; Sól: 8,80 g;	Wartość energetyczna: 2386,82 kcal; Białko ogółem: 97,63 g; Tłuszcz: 66,73 g; Kw. tł. nasy.: 17,68 g; Węglowodany ogółem: 361,74 g; W tym cukry: 81,58 g; Błonnik pok.: 28,19 g; Sól: 9,35 g;	Wartość energetyczna: 2483,22 kcal; Białko ogółem: 106,42 g; Tłuszcz: 61,07 g; Kw. tł. nasy.: 19,32 g; Węglowodany ogółem: 391,82 g; W tym cukry: 93,02 g; Błonnik pok.: 31,83 g; Sól: 8,93 g;	Wartość energetyczna: 2589,49 kcal; Białko ogółem: 106,57 g; Tłuszcz: 70,93 g; Kw. tł. nasy.: 19,97 g; Węglowodany ogółem: 394,62 g; W tym cukry: 91,78 g; Błonnik pok.: 28,99 g; Sól: 9,49 g;
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
Wartość energetyczna: 2069,32 kcal; Białko ogółem: 81,32 g; Tłuszcz: 65,78 g; Kw. tł. nasy.: 19,88 g; Węglowodany ogółem: 303,97 g; W tym cukry: 45,93 g; Błonnik pok.: 32,86 g; Sól: 6,01 g;	Wartość energetyczna: 1492,47 kcal; Białko ogółem: 73,32 g; Tłuszcz: 30,61 g; Kw. tł. nasy.: 7,42 g; Węglowodany ogółem: 241,61 g; W tym cukry: 72,65 g; Błonnik pok.: 20,69 g; Sól: 2,34 g;	Wartość energetyczna: 2674,91 kcal; Białko ogółem: 85,10 g; Tłuszcz: 102,37 g; Kw. tł. nasy.: 31,42 g; Węglowodany ogółem: 367,95 g; W tym cukry: 76,96 g; Błonnik pok.: 31,27 g; Sól: 10,25 g;	Wartość energetyczna: 2014,27 kcal; Białko ogółem: 81,14 g; Tłuszcz: 59,91 g; Kw. tł. nasy.: 13,06 g; Węglowodany ogółem: 297,65 g; W tym cukry: 46,96 g; Błonnik pok.: 26,32 g; Sól: 4,81 g;	Wartość energetyczna: 2280,55 kcal; Białko ogółem: 97,68 g; Tłuszcz: 56,87 g; Kw. tł. nasy.: 17,03 g; Węglowodany ogółem: 358,95 g; W tym cukry: 82,81 g; Błonnik pok.: 31,03 g; Sól: 8,80 g;	Wartość energetyczna: 2386,82 kcal; Białko ogółem: 97,63 g; Tłuszcz: 66,73 g; Kw. tł. nasy.: 17,68 g; Węglowodany ogółem: 361,74 g; W tym cukry: 81,58 g; Błonnik pok.: 28,19 g; Sól: 9,35 g;	Wartość energetyczna: 2483,22 kcal; Białko ogółem: 106,42 g; Tłuszcz: 61,07 g; Kw. tł. nasy.: 19,32 g; Węglowodany ogółem: 391,82 g; W tym cukry: 93,02 g; Błonnik pok.: 31,83 g; Sól: 8,93 g;	Wartość energetyczna: 2589,49 kcal; Białko ogółem: 106,57 g; Tłuszcz: 70,93 g; Kw. tł. nasy.: 19,97 g; Węglowodany ogółem: 394,62 g; W tym cukry: 91,78 g; Błonnik pok.: 28,99 g; Sól: 9,49 g;
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
Wartość energetyczna: 2069,32 kcal; Białko ogółem: 81,32 g; Tłuszcz: 65,78 g; Kw. tł. nasy.: 19,88 g; Węglowodany ogółem: 303,97 g; W tym cukry: 45,93 g; Błonnik pok.: 32,86 g; Sól: 6,01 g;	Wartość energetyczna: 1492,47 kcal; Białko ogółem: 73,32 g; Tłuszcz: 30,61 g; Kw. tł. nasy.: 7,42 g; Węglowodany ogółem: 241,61 g; W tym cukry: 72,65 g; Błonnik pok.: 20,69 g; Sól: 2,34 g;	Wartość energetyczna: 2674,91 kcal; Białko ogółem: 85,10 g; Tłuszcz: 102,37 g; Kw. tł. nasy.: 31,42 g; Węglowodany ogółem: 367,95 g; W tym cukry: 76,96 g; Błonnik pok.: 31,27 g; Sól: 10,25 g;	Wartość energetyczna: 2014,27 kcal; Białko ogółem: 81,14 g; Tłuszcz: 59,91 g; Kw. tł. nasy.: 13,06 g; Węglowodany ogółem: 297,65 g; W tym cukry: 46,96 g; Błonnik pok.: 26,32 g; Sól: 4,81 g;	Wartość energetyczna: 2280,55 kcal; Białko ogółem: 97,68 g; Tłuszcz: 56,87 g; Kw. tł. nasy.: 17,03 g; Węglowodany ogółem: 358,95 g; W tym cukry: 82,81 g; Błonnik pok.: 31,03 g; Sól: 8,80 g;	Wartość energetyczna: 2386,82 kcal; Białko ogółem: 97,63 g; Tłuszcz: 66,73 g; Kw. tł. nasy.: 17,68 g; Węglowodany ogółem: 361,74 g; W tym cukry: 81,58 g; Błonnik pok.: 28,19 g; Sól: 9,35 g;	Wartość energetyczna: 2483,22 kcal; Białko ogółem: 106,42 g; Tłuszcz: 61,07 g; Kw. tł. nasy.: 19,32 g; Węglowodany ogółem: 391,82 g; W tym cukry: 93,02 g; Błonnik pok.: 31,83 g; Sól: 8,93 g;	Wartość energetyczna: 2589,49 kcal; Białko ogółem: 106,57 g; Tłuszcz: 70,93 g; Kw. tł. nasy.: 19,97 g; Węglowodany ogółem: 394,62 g; W tym cukry: 91,78 g; Błonnik pok.: 28,99 g; Sól: 9,49 g;

2024-07-16 wtorek

PN

Kolaça

Bułka pszenna długa krojona 32 g (**GLUPSZ**)  
Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE**)  
Polędwica Sopotka 60 g  
drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g  
(**SOJ**)  
Satała zielona 20 g  
Satałka jarzynowa z olejem () 80 g (**SEL**)  
Ryz na wywarze jarzynowym 450 ml (**SEL**)  
Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (**MLE**)  
**GLUZYT, GLU JECZ**)

Bułka pszenna długa krojona 32 g (**GLUPSZ**)  
Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (**MLE**)  
Filet z kurczaka gotowany 60 g  
Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 40 g  
(**SEL**)  
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (**GLUPSZ, GLUZYT**)  
Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (**MLE**)  
Hummus 50 g (**SEZ**)  
Satałka jarzynowa z olejem () 80 g (**SEL**)  
Satała zielona 20 g  
Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (**MLE**)  
**GLUZYT, GLU JECZ**)

Chleb bezglutenowy 120 g  
Margaryna roślinna bez mleczna 15 g  
zaw. 80% tł 15 g  
Schab gotowany 50 g  
Satałka jarzynowa z olejem () 80 g (**SEL**)  
Ryz na wywarze jarzynowym 450 ml (**SEL**)  
Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  
Satała zielona 20 g

Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (**GLUPSZ, GLUZYT**)  
Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (**MLE**)  
Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (**SOJ**)  
Satałka jarzynowa z olejem () 80 g (**SEL**)  
Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (**MLE**)  
**GLUZYT, GLU JECZ**)  
Satała zielona 20 g

OM- Pakowata/ Przeclerana

OM- Biegunkowa

OM- Wegetariarska

OM- Bezglutenowa

OM- Późnicza Zestaw I

OM- Późnicza Zestaw II

OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I

OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II



## 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 laktazą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowe, 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 odz.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

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

Białnik pok. - Białnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

MM - MM,