

Jadłospisy w dniu 2024-07-18 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do żywienia przez sondę	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Poopercacyjna Zestaw I	OM- VI Poopercacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd. z. soku zohad. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd. z. soku zohad. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
2024-07-18 czwartek									
Śniadanie									
Kasza kukurydziana na mleku (MILE) 400 ml Chleb razowy pszemno-żytni (GLUPSZ, GLUZYT) 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ, MILE, GLUOW) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLUPSZ, MILE)	Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ, MILE, GLUOW)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 76 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Marchew gotowana z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 76 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Marchew gotowana z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	ogr. sub. pobudz. wyd. z. soku zohad. Zestaw I	ogr. sub. pobudz. wyd. z. soku zohad. Zestaw II	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MILE) Bukka pszenna długa krojona (80% tł.) 76 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE) Marchew gotowana z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	ogr. sub. pobudz. wyd. z. soku zohad. Zestaw I	ogr. sub. pobudz. wyd. z. soku zohad. Zestaw II
Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MILE)									
II ŚN									
Sonda mleczna 2 400 g (GLUPSZ, JAJ, MILE)									

Jadłospisy w dniu 2024-07-18 KUCHNIA OSTROW MAZOWIECKA

2024-07-18 czwartek									
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 żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd. z soku żołą. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE SEL.) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 50 ml (GLU,PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z botwinka i ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE SEL.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU,PSZ, JAU.) Sos własny () 50 ml (GLU,PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / płynna ob. 3 400 g (GLU,PSZ, JAU, SEL.)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE SEL.) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 50 ml (GLU,PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU,PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE SEL.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU,PSZ, JAU.) Sos własny () 50 ml (GLU,PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU,PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE SEL.) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 50 ml (GLU,PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g (GLU,PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE SEL.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU,PSZ, JAU.) Sos własny () 50 ml (GLU,PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g (GLU,PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE SEL.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU,PSZ, JAU.) Sos własny () 50 ml (GLU,PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 200 g (GLU,PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE SEL.) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 50 ml (GLU,PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU,PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE SEL.) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 50 ml (GLU,PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU,PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
PD		Sonda ziemniaczana 4 400 g (JAU, MLE, SEL.)							
Kolacja		Chleb miazszany pszenno-żytni (GLU,PSZ, GLU, ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% t.) (MLE) 10 g Szynekowa dębowa kiel. wp. gr. rozdz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 25 g Pasztet z ciecierzycy () 50 g (GLU,PSZ, JAU.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)	Sonda miesna: 5 400 g (JAU, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona (PSZ) 76 g (GLU) Margaryna roślinna (80% t.) (MLE) 10 g Szynekowa dębowa kiel. wp. gr. rozdz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona (GLU,PSZ) 76 g (GLU) Margaryna roślinna (80% t.) (MLE) 10 g Szynekowa dębowa kiel. wp. gr. rozdz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 50 g Pomidor b/skorki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona (GLU,PSZ) 76 g (GLU) Margaryna roślinna (80% t.) (MLE) 10 g Szynekowa dębowa kiel. wp. gr. rozdz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 50 g Pomidor b/skorki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona (GLU,PSZ) 76 g (GLU) Margaryna roślinna (80% t.) (MLE) 10 g Szynekowa dębowa kiel. wp. gr. rozdz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 50 g Pomidor b/skorki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona (GLU,PSZ) 76 g (GLU) Margaryna roślinna (80% t.) (MLE) 10 g Szynekowa dębowa kiel. wp. gr. rozdz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 50 g Pomidor b/skorki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona (GLU,PSZ) 92 g Szynekowa dębowa kiel. wp. gr. rozdz. wędz. parzo. z dodat. wody w osł. niejad 50 g Pomidor b/skorki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.)

Jadłospisy w dniu 2024-07-18 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do żywienia przez sondę	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd. z soku zioład. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd. z soku zioła. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Słupki z warzyw () 100 g			Słupki z marchewki gotowanej () 100 g						
PN									
Wartość energetyczna: 2492,38 kcal; Białko ogółem: 102,28 g; Tłuszcz: 76,36 g; Kw. tł. nasy.: 22,20 g; Węglowodany ogółem: 361,37 g; W tym cukry: 92,01 g; Błonnik pok.: 33,69 g; Sól: 8,27 g;	Wartość energetyczna: 2526,06 kcal; Białko ogółem: 99,34 g; Tłuszcz: 77,07 g; Kw. tł. nasy.: 23,36 g; Węglowodany ogółem: 372,06 g; W tym cukry: 93,08 g; Błonnik pok.: 35,59 g; Sól: 8,68 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: 2362,62 kcal; Białko ogółem: 105,42 g; Tłuszcz: 71,30 g; Kw. tł. nasy.: 21,52 g; Węglowodany ogółem: 341,08 g; W tym cukry: 99,01 g; Błonnik pok.: 33,78 g; Sól: 7,31 g;	Wartość energetyczna: 2447,13 kcal; Białko ogółem: 103,12 g; Tłuszcz: 71,86 g; Kw. tł. nasy.: 22,67 g; Węglowodany ogółem: 364,03 g; W tym cukry: 104,60 g; Błonnik pok.: 35,35 g; Sól: 7,72 g;	Wartość energetyczna: 2381,75 kcal; Białko ogółem: 105,54 g; Tłuszcz: 70,42 g; Kw. tł. nasy.: 21,47 g; Węglowodany ogółem: 349,50 g; W tym cukry: 101,84 g; Błonnik pok.: 37,23 g; Sól: 7,28 g;	Wartość energetyczna: 2466,26 kcal; Białko ogółem: 103,24 g; Tłuszcz: 70,98 g; Kw. tł. nasy.: 22,62 g; Węglowodany ogółem: 372,45 g; W tym cukry: 107,43 g; Błonnik pok.: 38,79 g; Sól: 7,69 g;	Wartość energetyczna: 2381,75 kcal; Białko ogółem: 105,54 g; Tłuszcz: 70,42 g; Kw. tł. nasy.: 21,47 g; Węglowodany ogółem: 349,50 g; W tym cukry: 101,84 g; Błonnik pok.: 37,23 g; Sól: 7,28 g;	Wartość energetyczna: 2466,26 kcal; Białko ogółem: 103,24 g; Tłuszcz: 70,98 g; Kw. tł. nasy.: 22,62 g; Węglowodany ogółem: 372,45 g; W tym cukry: 107,43 g; Błonnik pok.: 38,79 g; Sól: 7,69 g;	Wartość energetyczna: 2306,08 kcal; Białko ogółem: 108,03 g; Tłuszcz: 55,78 g; Kw. tł. nasy.: 16,00 g; Węglowodany ogółem: 359,18 g; W tym cukry: 99,09 g; Błonnik pok.: 34,33 g; Sól: 7,57 g;

Jadospisy w dniu 2024-07-18 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-18 czwartek										
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 łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XV Bezmleczna	OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowo-bezmleczn ^a	OM- Dzieci 1-3 lat	
<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ) Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW) Marchew gotowana z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW) Marchew gotowana z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW) Marchew gotowana z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 400 ml (MLE, GLU ZYT) Chleb razowy pszenno-żytni (PSZ, GLU ZYT) 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW) Ogorek świeży 80 g Jabłko 1 szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW) Marchew gotowana z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW) Marchew gotowana z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU) Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyńska Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców więprzowych z połączonej kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOL) Marchew gotowana z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU ZYT) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szyńska Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców więprzowych z połączonej kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 60 g (SOL) Ogorek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW) Marchew gotowana z olejem () 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por</p>		
II ŚN	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Słonecznik tuskany 10 g				Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE)	

Jadłospisy w dniu 2024-07-18 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	2024-07-18 czwartek														
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 węgliowo-bezmleczn ^a	OM- Dzieci 1-3 lat						
Słupki z marchewki gotowanej () 100 g			Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ZYT)							Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL)		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL, GLU ZYT)		Słupki z marchewki gotowanej () 100 g	
Wartość energetyczna: 2390,60 kcal; Białko ogółem: 105,73 g; Tłuszcz: 56,34 g; Kw. tł. nasy.: 17,15 g; Węglowodany ogółem: 382,13 g; W tym cukry: 104,68 g; Błonnik pok.: 35,89 g; Sól: 7,98 g.	Wartość energetyczna: 2359,62 kcal; Białko ogółem: 98,51 g; Tłuszcz: 88,51 g; Kw. tł. nasy.: 21,68 g; Węglowodany ogółem: 354,43 g; W tym cukry: 97,19 g; Błonnik pok.: 37,38 g; Sól: 8,79 g.	Wartość energetyczna: 2444,13 kcal; Białko ogółem: 96,21 g; Tłuszcz: 69,07 g; Kw. tł. nasy.: 22,83 g; Węglowodany ogółem: 377,37 g; W tym cukry: 102,78 g; Błonnik pok.: 38,95 g; Sól: 9,20 g.	Wartość energetyczna: 2659,20 kcal; Białko ogółem: 118,79 g; Tłuszcz: 95,99 g; Kw. tł. nasy.: 30,25 g; Węglowodany ogółem: 342,11 g; W tym cukry: 71,49 g; Błonnik pok.: 37,24 g; Sól: 9,12 g.	Wartość energetyczna: 2692,87 kcal; Białko ogółem: 115,85 g; Tłuszcz: 96,70 g; Kw. tł. nasy.: 31,41 g; Węglowodany ogółem: 352,79 g; W tym cukry: 72,56 g; Błonnik pok.: 39,14 g; Sól: 9,53 g.	Wartość energetyczna: 2651,71 kcal; Białko ogółem: 114,83 g; Tłuszcz: 86,99 g; Kw. tł. nasy.: 26,24 g; Węglowodany ogółem: 366,68 g; W tym cukry: 92,73 g; Błonnik pok.: 29,94 g; Sól: 8,81 g.	Wartość energetyczna: 2736,23 kcal; Białko ogółem: 112,53 g; Tłuszcz: 87,55 g; Kw. tł. nasy.: 27,39 g; Węglowodany ogółem: 389,62 g; W tym cukry: 98,32 g; Błonnik pok.: 31,51 g; Sól: 9,22 g.	Wartość energetyczna: 2176,92 kcal; Białko ogółem: 86,50 g; Tłuszcz: 64,24 g; Kw. tł. nasy.: 14,63 g; Węglowodany ogółem: 328,12 g; W tym cukry: 61,20 g; Błonnik pok.: 30,78 g; Sól: 8,06 g.	Wartość energetyczna: 2338,27 kcal; Białko ogółem: 93,62 g; Tłuszcz: 72,23 g; Kw. tł. nasy.: 15,36 g; Węglowodany ogółem: 341,62 g; W tym cukry: 34,85 g; Błonnik pok.: 40,15 g; Sól: 10,50 g.	Wartość energetyczna: 1471,51 kcal; Białko ogółem: 61,02 g; Tłuszcz: 41,86 g; Kw. tł. nasy.: 13,59 g; Węglowodany ogółem: 222,43 g; W tym cukry: 77,61 g; Błonnik pok.: 21,76 g; Sól: 4,69 g.						

Jadłospisy w dniu 2024-07-18 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Piekarnia/Przeziernia	OM- Biegunkowa	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karniająca Zestaw I	OM- Kobieta Karniająca Zestaw II		
<p>Kasza kukurydziana na wywarze jęczynowym ml (SEL) 400</p> <p>Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p> <p>Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW)</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 100 g</p> <p>Mus z jabłek () b/c 150 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kleik z kaszy marny na wodzie 200 ml (GLU PSZ)</p> <p>Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 60 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem 40 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Ser topiony 50 g (MLE)</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jęczynowym ml (SEL) 400</p> <p>Chleb bezglutenowy Margaryna roślinna 120 g</p> <p>Margaryna roślinna bez mlecza o zaw.80% tł 15 g (MLE)</p> <p>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wlepszonych z pokrojonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 96 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW)</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 96 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW)</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)</p>
Śniadanie									
2024-07-18 czwartek									
II ŚN									

Jadłospisy w dniu 2024-07-18 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PD	Obiad	
	<p>OM- Papkowata/ Przeclerana</p> <p>Marchwianka () 200 ml Filet z kurczaka gotowany 50 g Ryz na sypko 180 g</p> <p>Szpiniakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE SEL) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ JAJ) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL) Ryz na sypko 150 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>OM- Biegunkowa</p> <p>Marchwianka () 200 ml Filet z kurczaka gotowany 50 g Ryz na sypko 180 g</p> <p>Szpiniakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE SEL) Kotlety ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ JAJ) Sos koperkowy () 50 ml (GLU PSZ MLE SEL) Surowka wielowarzynowa z olejem b/c () 100 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
	<p>OM- Vegetariańska</p> <p>Szpiniakowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Ryz na sypko 150 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem (bez glutenu) 100 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>OM- Bezglutenowa</p> <p>Szpiniakowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny (bez glutenu) 50 ml Ryz na sypko 150 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem (bez glutenu) 100 g (SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
	<p>OM- Polonizca Zestaw I</p> <p>Szpiniakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE SEL) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL) Ryz na sypko 150 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>OM- Polonizca Zestaw II</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE SEL) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ JAJ) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL) Ryz na sypko 150 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem (bez glutenu) 100 g (GLU PSZ SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I</p> <p>Szpiniakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE SEL) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL) Ryz na sypko 150 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem (bez glutenu) 100 g (GLU PSZ SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE SEL) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ JAJ) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ SEL) Ryz na sypko 150 g</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem (bez glutenu) 100 g (GLU PSZ SEL) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 300 ml	
	<p>Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel; wp; gr; rozd; wędz; parzo; z dodat; wody w osi; niejad 50 g Dymna z wody z olejem 100 g Platki pszenne na wywarze jarzynowym; 400 ml (GLU PSZ SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 60 g Buket jarzyn gotowany z olejem () 40 g (SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasztet z ciemnyzy (80 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 120 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Szynkowa dębowa kiel; wp; gr; rozd; wędz; parzo; z dodat; wody w osi; niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel; wp; gr; rozd; wędz; parzo; z dodat; wody w osi; niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel; wp; gr; rozd; wędz; parzo; z dodat; wody w osi; niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>
	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel; wp; gr; rozd; wędz; parzo; z dodat; wody w osi; niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel; wp; gr; rozd; wędz; parzo; z dodat; wody w osi; niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>
	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel; wp; gr; rozd; wędz; parzo; z dodat; wody w osi; niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel; wp; gr; rozd; wędz; parzo; z dodat; wody w osi; niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g</p>

Jadłospisy w dniu 2024-07-18 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Pappkowata/ Przecierana	OM- Biegunkowa	OM- Vegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Polożnicza Zestaw I	OM- Polożnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Pasta warzywna () 100 g (SEL)	Kleik ryżowo-marchwiowy 200 ml	Słupki z warzyw () 100 g	Słupki z marchewki gotowanej () 100 g				
PN							
<p>Wartość energetyczna: 2194,67 kcal; Białko ogółem: 86,90 g; Tłuszcz: 82,08 g; Kw. tł. nasy.: 22,79 g; Węglowodany ogółem: 294,78 g; W tym cukry: 50,30 g; Błonnik pok.: 41,22 g; Sól: 7,33 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1498,39 kcal; Białko ogółem: 73,54 g; Tłuszcz: 30,65 g; Kw. tł. nasy.: 7,42 g; Węglowodany ogółem: 243,19 g; W tym cukry: 73,52 g; Błonnik pok.: 21,43 g; Sól: 2,45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2776,91 kcal; Białko ogółem: 85,28 g; Tłuszcz: 87,38 g; Kw. tł. nasy.: 25,79 g; Węglowodany ogółem: 425,46 g; W tym cukry: 94,18 g; Błonnik pok.: 41,92 g; Sól: 7,58 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2188,33 kcal; Białko ogółem: 66,91 g; Tłuszcz: 64,07 g; Kw. tł. nasy.: 11,72 g; Węglowodany ogółem: 349,10 g; W tym cukry: 67,40 g; Błonnik pok.: 33,67 g; Sól: 4,78 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2321,03 kcal; Białko ogółem: 92,60 g; Tłuszcz: 64,54 g; Kw. tł. nasy.: 19,44 g; Węglowodany ogółem: 360,11 g; W tym cukry: 113,57 g; Błonnik pok.: 36,65 g; Sól: 8,74 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2404,59 kcal; Białko ogółem: 88,67 g; Tłuszcz: 65,10 g; Kw. tł. nasy.: 20,60 g; Węglowodany ogółem: 384,11 g; W tym cukry: 118,20 g; Błonnik pok.: 38,22 g; Sól: 9,15 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2583,98 kcal; Białko ogółem: 103,32 g; Tłuszcz: 71,51 g; Kw. tł. nasy.: 21,68 g; Węglowodany ogółem: 397,50 g; W tym cukry: 123,63 g; Błonnik pok.: 37,42 g; Sól: 9,02 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2667,53 kcal; Białko ogółem: 101,39 g; Tłuszcz: 72,07 g; Kw. tł. nasy.: 22,83 g; Węglowodany ogółem: 421,50 g; W tym cukry: 128,26 g; Błonnik pok.: 38,99 g; Sól: 9,43 g;</p>
2024-07-18 czwartek							

Oznaczenia alergenów:

- GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,
- SKO - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ - Jaja i pochodne,
- RYB - Ryby i pochodne,
- OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
- SOJ - Soja i pochodne,
- MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
- ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowe, pistacje, migdały,
- SEL - Seler i pochodne,
- GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŻUB - Żubin 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 JEZ - 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,
- S01 - Sól,
- K - Potas,
- Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
- Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
- Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
- Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
- W tym cukry - w tym cukry,
- MM - MM,