

Jadłospisy w dniu 2024-07-19 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do żywienia przez sondę	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd. z soku żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wyd. z soku żołą. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
<p>Płatki owsiane na mleku (GLE, GLU OW,)</p> <p>Chleb razowy pszemno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Twaróg półtłusty 80 g (MLE)</p> <p>Dżem 20 g</p> <p>Nektarynka 1 szt 1 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Pulpbet rybny (Miruna) 100 g (RYB)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna śn. 400 g (GLU PSZ, MLE)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Twaróg półtłusty 80 g (MLE)</p> <p>Dżem 20 g</p> <p>Nektarynka 1 szt 1 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Twaróg półtłusty 80 g (MLE)</p> <p>Dżem 20 g</p> <p>Nektarynka 1 szt 1 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Twaróg półtłusty 80 g (MLE)</p> <p>Dżem 20 g</p> <p>Nektarynka 1 szt 1 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Twaróg półtłusty 80 g (MLE)</p> <p>Dżem 20 g</p> <p>Nektarynka 1 szt 1 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Twaróg półtłusty 80 g (MLE)</p> <p>Dżem 20 g</p> <p>Nektarynka 1 szt 1 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ)</p> <p>Twaróg półtłusty 80 g (MLE)</p> <p>Dżem 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt 1 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	
Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)									
<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Pulpbet rybny (Miruna) 100 g (RYB)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna ob. 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)</p>	<p>Selerowa z makaronem () 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem* 100 g</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Pulpbet rybny (Miruna) 100 g (RYB)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem* 100 g</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem () 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Pulpbet rybny (Miruna) 100 g (RYB)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem () 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL)</p> <p>Pulpbet rybny (Miruna) 100 g (RYB)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z makaronem () 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem* 100 g</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>

Jadłospisy w dniu 2024-07-19 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-19 piątek									
OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do żywienia przez sondę	OM- IV Ławo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV ławo 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- VIII Z ogr. sub. pobudz. wyd. z soku żoład. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLUZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Jajko gotowane K/M 1 szt (JAJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ.)	Sonda mięsna! 400 g (JAJ, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Buraczki oprószane () 80 g (GLUPSZ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Buraczki oprószane () 80 g (GLUPSZ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Buraczki oprószane () 80 g (GLUPSZ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Buraczki oprószane () 80 g (GLUPSZ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Buraczki oprószane () 80 g (GLUPSZ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Buraczki oprószane () 80 g (GLUPSZ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 92 g (GLUPSZ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Buraczki oprószane () 80 g (GLUPSZ) Sałata zielona 20 g	Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.)
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sonda ziemniaczana 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
Wartość energetyczna: 2082,92 kcal; Białko ogółem: 107,11 g; Tłuszcz: 53,91 g; Kw. tł. nasy.: 19,10 g; Węglowodany ogółem: 303,71 g; W tym cukry: 75,32 g; Błonnik pok.: 29,12 g; Sól: 7,11 g;	Wartość energetyczna: 2185,39 kcal; Białko ogółem: 102,60 g; Tłuszcz: 58,72 g; Kw. tł. nasy.: 19,72 g; Węglowodany ogółem: 323,16 g; W tym cukry: 75,01 g; Błonnik pok.: 29,10 g; Sól: 7,21 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: 2111,40 kcal; Białko ogółem: 113,09 g; Tłuszcz: 57,74 g; Kw. tł. nasy.: 19,89 g; Węglowodany ogółem: 296,14 g; W tym cukry: 86,31 g; Błonnik pok.: 28,95 g; Sól: 6,12 g;	Wartość energetyczna: 2186,99 kcal; Białko ogółem: 106,72 g; Tłuszcz: 62,16 g; Kw. tł. nasy.: 20,45 g; Węglowodany ogółem: 310,06 g; W tym cukry: 84,68 g; Błonnik pok.: 25,87 g; Sól: 6,08 g;	Wartość energetyczna: 2108,34 kcal; Białko ogółem: 112,71 g; Tłuszcz: 53,42 g; Kw. tł. nasy.: 19,61 g; Węglowodany ogółem: 306,63 g; W tym cukry: 94,64 g; Błonnik pok.: 32,11 g; Sól: 6,30 g;	Wartość energetyczna: 2183,93 kcal; Białko ogółem: 106,34 g; Tłuszcz: 57,85 g; Kw. tł. nasy.: 20,17 g; Węglowodany ogółem: 320,55 g; W tym cukry: 93,01 g; Błonnik pok.: 29,03 g; Sól: 6,27 g;	Wartość energetyczna: 2108,34 kcal; Białko ogółem: 112,71 g; Tłuszcz: 53,42 g; Kw. tł. nasy.: 19,61 g; Węglowodany ogółem: 306,63 g; W tym cukry: 94,64 g; Błonnik pok.: 32,11 g; Sól: 6,30 g;	Wartość energetyczna: 2183,93 kcal; Białko ogółem: 106,34 g; Tłuszcz: 57,85 g; Kw. tł. nasy.: 20,17 g; Węglowodany ogółem: 320,55 g; W tym cukry: 93,01 g; Błonnik pok.: 29,03 g; Sól: 6,27 g;	Wartość energetyczna: 2094,19 kcal; Białko ogółem: 116,00 g; Tłuszcz: 45,22 g; Kw. tł. nasy.: 14,60 g; Węglowodany ogółem: 319,08 g; W tym cukry: 85,54 g; Błonnik pok.: 30,15 g; Sól: 6,48 g;

Jadłospisy w dniu 2024-07-19 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

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- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XV Bezmleczna	OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węgliwo, bezmleczn ^a	OM- Dzieci 1-3 lat
Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Buka pszenna duża krojona 92 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Nektarynka 1 szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Nektarynka 1 szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Buka pszenna duża krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Nektarynka 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Półdrożdż: wiśniowa wędzonka 40 g weporzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOL,</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Półdrożdż: wiśniowa wędzonka 40 g weporzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOL,</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Półdrożdż: wiśniowa wędzonka 40 g weporzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOL,</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Półdrożdż: wiśniowa wędzonka 40 g weporzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOL,</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt	Buka pszenna duża krojona 32 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Nektarynka 1 szt 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 20 g Kakao na mleku b/c 250 ml (<u>MLE</u>)
2024-07-19 piątek									
II ŚN									
Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z makaronem () 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa (z ryżem brązowym) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z makaronem () 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z makaronem (bez mleka) () 400 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 90 g Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z olejem* 50 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy w dniu 2024-07-19 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

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. bezmleczna	OM- Dzieci 1-3 lat
Bulka pszenna długa krojona (GLU PSZ.) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ.) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) 10 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) 10 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (SOJ.) Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy pszenno-żytni PSZ, GLU ZYT, MLE) 10 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)	Szyunka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane KIM 80 g Ogórek świeży 20 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna długa krojona PSZ.) 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)	Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) 10 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyunka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ.) Salata zielona 20 g kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) 10 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane KIM 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Jajko gotowane KIM 1 szt (JAJ.) Buraczki oprószone () 40 g (GLU PSZ.) Salata zielona 20 g
Kolacja	Mus owocowo-warzwywny 100g-p produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzwywny 100g-p produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ZYT.)	Kanapka z szynką i pomidorem 119,79 g. 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ZYT.)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, GLU ZYT.)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, GLU ZYT.)	Mus owocowo-warzwywny 100g-p produkt pasteryzowany 1 szt
PN	Wartość energetyczna: 2169,78 kcal; Białko ogółem: 109,63 g; Tłuszcz: 49,64 g; Kw. tł. nasy.: 15,16 g; Węglowodany ogółem: 333,00 g; W tym cukry: 83,91 g; Błonnik pok.: 27,07 g; Soli: 6,44 g;	Wartość energetyczna: 2093,40 kcal; Białko ogółem: 104,97 g; Tłuszcz: 54,95 g; Kw. tł. nasy.: 18,26 g; Węglowodany ogółem: 307,23 g; W tym cukry: 78,19 g; Błonnik pok.: 32,55 g; Soli: 7,50 g;	Wartość energetyczna: 2258,43 kcal; Białko ogółem: 124,19 g; Tłuszcz: 63,77 g; Kw. tł. nasy.: 21,71 g; Węglowodany ogółem: 309,91 g; W tym cukry: 71,04 g; Błonnik pok.: 30,22 g; Soli: 7,56 g;	Wartość energetyczna: 2357,02 kcal; Białko ogółem: 119,79 g; Tłuszcz: 68,61 g; Kw. tł. nasy.: 22,35 g; Węglowodany ogółem: 329,80 g; W tym cukry: 70,77 g; Błonnik pok.: 30,71 g; Soli: 7,67 g;	Wartość energetyczna: 2393,19 kcal; Białko ogółem: 125,68 g; Tłuszcz: 71,37 g; Kw. tł. nasy.: 24,23 g; Węglowodany ogółem: 325,16 g; W tym cukry: 88,34 g; Błonnik pok.: 28,66 g; Soli: 7,35 g;	Wartość energetyczna: 2468,78 kcal; Białko ogółem: 119,21 g; Tłuszcz: 75,79 g; Kw. tł. nasy.: 24,79 g; Węglowodany ogółem: 339,08 g; W tym cukry: 86,71 g; Błonnik pok.: 25,58 g; Soli: 7,31 g;	Wartość energetyczna: 2081,85 kcal; Białko ogółem: 91,24 g; Tłuszcz: 57,08 g; Kw. tł. nasy.: 13,58 g; Węglowodany ogółem: 317,08 g; W tym cukry: 39,25 g; Błonnik pok.: 35,53 g; Soli: 10,18 g;	Wartość energetyczna: 2035,84 kcal; Białko ogółem: 95,69 g; Tłuszcz: 55,66 g; Kw. tł. nasy.: 14,57 g; Węglowodany ogółem: 302,21 g; W tym cukry: 35,30 g; Błonnik pok.: 32,75 g; Soli: 11,17 g;	Wartość energetyczna: 1267,53 kcal; Białko ogółem: 55,42 g; Tłuszcz: 40,24 g; Kw. tł. nasy.: 11,99 g; Węglowodany ogółem: 182,65 g; W tym cukry: 58,06 g; Błonnik pok.: 14,53 g; Soli: 2,83 g;

Jadłospisy w dniu 2024-07-19 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Papkowata/ Przeclerana	OM- Biegunkowa	OM- Vegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW, SEL) Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kleik z kaszy mącznej na wodzie 200 ml (GLU, PSZ) Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 60 g Marchew gotowana z olejem 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g (MLE) Nektarynka 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Schab gotowany 60 g Dżem 20 g Nektarynka 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Nektarynka 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Dżem 20 g Nektarynka 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Biszkopty 30 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ)</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny 100 g Miruna) 100 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny 100 g Miruna) 100 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Surowka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa (bez mleka) () 400 ml (SEL) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g (SEL) 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, MLE, SEL) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny 100 g Miruna) 100 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, PSZ, SEL) 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, MLE, SEL) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny 100 g Miruna) 100 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny 100 g Miruna) 100 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>2024-07-19 piątek</p>	<p>II ŚN</p>	<p>Obiad</p>	<p>Wydruk z MAPI Jadłospis 2.24.1.17</p>	<p>Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_wierszach_fr3</p>		

Jadłospisy w dniu 2024-07-19 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
Wartość energetyczna: 1995,52 kcal; Białko ogółem: 95,14 g; Tłuszcz: 59,12 g; Kw. tł. nasy.: 19,39 g; Węglowodany ogółem: 281,44 g; W tym cukry: 66,79 g; Błonnik pok.: 28,07 g; Sól: 5,08 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: 2129,00 kcal; Białko ogółem: 109,69 g; Tłuszcz: 58,00 g; Kw. tł. nasy.: 20,29 g; Węglowodany ogółem: 303,54 g; W tym cukry: 75,32 g; Błonnik pok.: 29,12 g; Sól: 6,77 g;	Wartość energetyczna: 1944,53 kcal; Białko ogółem: 80,70 g; Tłuszcz: 57,26 g; Kw. tł. nasy.: 10,66 g; Węglowodany ogółem: 282,93 g; W tym cukry: 45,01 g; Błonnik pok.: 24,48 g; Sól: 4,08 g;	Wartość energetyczna: 2042,97 kcal; Białko ogółem: 98,15 g; Tłuszcz: 51,50 g; Kw. tł. nasy.: 14,20 g; Węglowodany ogółem: 317,05 g; W tym cukry: 84,82 g; Błonnik pok.: 33,43 g; Sól: 7,44 g;	Wartość energetyczna: 2118,57 kcal; Białko ogółem: 91,78 g; Tłuszcz: 55,93 g; Kw. tł. nasy.: 14,77 g; Węglowodany ogółem: 330,96 g; W tym cukry: 83,19 g; Błonnik pok.: 30,35 g; Sól: 7,40 g;	Wartość energetyczna: 2265,00 kcal; Białko ogółem: 109,77 g; Tłuszcz: 58,61 g; Kw. tł. nasy.: 18,74 g; Węglowodany ogółem: 351,63 g; W tym cukry: 95,59 g; Błonnik pok.: 32,55 g; Sól: 7,80 g;	Wartość energetyczna: 2289,39 kcal; Białko ogółem: 102,18 g; Tłuszcz: 62,78 g; Kw. tł. nasy.: 19,25 g; Węglowodany ogółem: 354,29 g; W tym cukry: 93,96 g; Błonnik pok.: 28,81 g; Sól: 7,45 g;
OM- Papkowata/ Przecierana	OM- Biegunkowa	OM- Vegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Kisiel o smaku tuuskawkowym b/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT)	Chleb bezglutenowy 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT)
Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)	Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)
Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ)	Filet z kurczaka gotowany 60 g	Jajko gotowane ki N 2 szt (JAJ)	Szynka zielonogórska-wp. parzona 60 g (SOJ)	Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ)	Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ)	Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ)	Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOJ)
Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ)	Buraczki gotowane z olejem 40 g (SEL)	Ogórek świeży 80 g	Buraczki gotowane z olejem () 80 g	Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ)	Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ)	Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ)	Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ)
Kasza jaglana na wwarze jarzynowym 400 ml (SEL)	Herbata czarna granulowana zc 250 ml	Salata zielona 20 g	Kasza jaglana na wwarze jarzynowym 400 ml (SEL)	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g
Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)

Oznaczenia alergenów:

- GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
- SKO - Skorupki 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 laktosą,
- 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,
- FUB - Kuba i produkty pochodne,
- MCK - Mięczaki i pochodne,
- MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
- GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
- GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
- GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

- Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
- Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
- Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
- S01 - S01,
- 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,

