

Jadłospisy w dniu 2024-07-20 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-20 sobota		Śniadanie		II ŚN		Obiad				
OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do żywienia przez sondę	OM- IV 1tawo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV 1tawo 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	
Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy pszenno-żytni (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szywnka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Salaeta lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Sonda / ołpyna śn. 400 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sonda mleczna z kasza manna i 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sonda / ołpyna śn. 400 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szywnka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Salaeta lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szywnka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Salaeta lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szywnka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Salaeta lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szywnka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Salaeta lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szywnka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Salaeta lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szywnka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Salaeta lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szywnka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Salaeta lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukka pszenna długa krojona 92 g (<u>GLU PSZ</u>) Szywnka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW</u>) Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Salaeta lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
Budyni o smaku śmietankowym b/c 300 ml (<u>MLE</u>)										
Ogórkowa z ziemniakami () 40C ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Salaetka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surowka wykwiłtna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 40C ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka duszony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Salaetka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surowka wykwiłtna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / ołpyna ob. 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 40C ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Salaetka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 40C ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka duszony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Kalafor gotowany z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 40C ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczkki gotowane z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 40C ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka duszony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczkki gotowane z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 40C ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczkki gotowane z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 40C ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka duszony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczkki gotowane z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 40C ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczkki gotowane z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 40C ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczkki gotowane z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml

Jadłospisy w dniu 2024-07-20 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-20 sobota	
PN	PD
<p>Wartość energetyczna: 2490,05 kcal; Białko ogółem: 97,04 g; Tłuszcz: 75,98 g; Kw. tł. nasy.: 23,12 g; Węglowodany ogółem: 371,07 g; W tym cukry: 95,21 g; Błonnik pok.: 32,88 g; Sól: 11,40 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2479,47 kcal; Białko ogółem: 108,81 g; Tłuszcz: 73,99 g; Kw. tł. nasy.: 22,02 g; Węglowodany ogółem: 361,42 g; W tym cukry: 95,74 g; Błonnik pok.: 33,01 g; Sól: 10,71 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: 2583,16 kcal; Białko ogółem: 106,97 g; Tłuszcz: 74,19 g; Kw. tł. nasy.: 26,00 g; Węglowodany ogółem: 387,39 g; W tym cukry: 123,69 g; Błonnik pok.: 30,15 g; Sól: 9,23 g.</p>
<p>Wartość energetyczna: 2540,11 kcal; Białko ogółem: 117,88 g; Tłuszcz: 72,03 g; Kw. tł. nasy.: 24,84 g; Węglowodany ogółem: 369,94 g; W tym cukry: 121,65 g; Błonnik pok.: 28,50 g; Sól: 9,07 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2684,48 kcal; Białko ogółem: 106,93 g; Tłuszcz: 83,03 g; Kw. tł. nasy.: 26,48 g; Węglowodany ogółem: 392,77 g; W tym cukry: 133,27 g; Błonnik pok.: 30,22 g; Sól: 9,44 g.</p>
<p>Wartość energetyczna: 2641,44 kcal; Białko ogółem: 117,84 g; Tłuszcz: 80,86 g; Kw. tł. nasy.: 25,33 g; Węglowodany ogółem: 375,32 g; W tym cukry: 131,23 g; Błonnik pok.: 28,57 g; Sól: 9,28 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2684,48 kcal; Białko ogółem: 106,93 g; Tłuszcz: 83,03 g; Kw. tł. nasy.: 26,48 g; Węglowodany ogółem: 392,77 g; W tym cukry: 133,27 g; Błonnik pok.: 30,22 g; Sól: 9,44 g.</p>
<p>Wartość energetyczna: 2641,44 kcal; Białko ogółem: 117,84 g; Tłuszcz: 80,86 g; Kw. tł. nasy.: 25,33 g; Węglowodany ogółem: 375,32 g; W tym cukry: 131,23 g; Błonnik pok.: 28,57 g; Sól: 9,28 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2641,44 kcal; Białko ogółem: 117,84 g; Tłuszcz: 80,86 g; Kw. tł. nasy.: 25,33 g; Węglowodany ogółem: 375,32 g; W tym cukry: 131,23 g; Błonnik pok.: 28,57 g; Sól: 9,28 g.</p>
<p>Wartość energetyczna: 2265,08 kcal; Białko ogółem: 99,60 g; Tłuszcz: 52,63 g; Kw. tł. nasy.: 16,91 g; Węglowodany ogółem: 363,78 g; W tym cukry: 96,35 g; Błonnik pok.: 30,67 g; Sól: 9,16 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2265,08 kcal; Białko ogółem: 99,60 g; Tłuszcz: 52,63 g; Kw. tł. nasy.: 16,91 g; Węglowodany ogółem: 363,78 g; W tym cukry: 96,35 g; Błonnik pok.: 30,67 g; Sól: 9,16 g.</p>
<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sonda ziemniaczana 300 g (JAJ, MLE, SEL.)</p>
<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polędwica wieśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL) Serek wiejski ziamisty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Sonda mięsna! 400 g (JAJ, SEL.)</p>
<p>Bukka pszenna długa krojona (PSZ) 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polędwica wieśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL) Serek wiejski ziamisty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polędwica wieśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL) Serek wiejski ziamisty 50 g (MLE) Pomidor b/skołki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>
<p>Bukka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ) Polędwica wieśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL) Serek wiejski ziamisty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Bukka pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ) Polędwica wieśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL) Serek wiejski ziamisty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>

Jadospisy w dniu 2024-07-20 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-20 sobota										
<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II</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 Bezmieczna</p>	
<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bukfa pszenna długa krojona 92 g (GLU PSZ) Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW), Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW), Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW), Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Sałata lodowa 20 g Gruszka 1 szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 400 ml (MLE, GLU ŻYT) Chleb razowy pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW), Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1 szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 30 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW), Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bukfa pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW), Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Budyni o smaku śmietankowym b/c 300 ml (MLE)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bukfa pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g Szyńska Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 30 g (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU OW), Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bukfa pszenna długa krojona 76 g Margaryna roślinna bez miedziana o zaw 80% tł 15 g Schab gotowany 60 g Fasolka szparagowa z olejem * 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		
II ŚN										
<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka duszony 100 g (GLU PSZ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kaliafor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAU) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kaliafor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka duszony 100 g (GLU PSZ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kaliafor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAU) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surowka wykwintra z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka duszony 100 g (GLU PSZ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kaliafor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka duszony 100 g (GLU PSZ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kaliafor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAU) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kaliafor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka duszony 100 g (GLU PSZ) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kaliafor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pyzy ziemniaczane* 300 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kaliafor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAU) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sytko 150 g (GLU JECZ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kaliafor gotowany z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	
Obiad										

Jadłospisy w dniu 2024-07-20 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	Kolacja				PD				
<p>Wartość energetyczna: 2222,03 kcal; Białko ogółem: 110,51 g; Tłuszcz: 50,47 g; Kw. tł. nasy.: 15,75 g; Węglowodany ogółem: 346,32 g; W tym cukry: 94,32 g; Błonnik pok.: 29,02 g; Sól: 8,99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2392,96 kcal; Białko ogółem: 95,15 g; Tłuszcz: 68,36 g; Kw. tł. nasy.: 22,59 g; Węglowodany ogółem: 365,93 g; W tym cukry: 94,34 g; Błonnik pok.: 33,69 g; Sól: 10,52 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2349,91 kcal; Białko ogółem: 106,06 g; Tłuszcz: 66,20 g; Kw. tł. nasy.: 21,43 g; Węglowodany ogółem: 348,47 g; W tym cukry: 92,31 g; Błonnik pok.: 32,04 g; Sól: 10,36 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2578,52 kcal; Białko ogółem: 107,43 g; Tłuszcz: 85,62 g; Kw. tł. nasy.: 26,86 g; Węglowodany ogółem: 360,96 g; W tym cukry: 77,48 g; Błonnik pok.: 33,49 g; Sól: 9,90 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2567,95 kcal; Białko ogółem: 119,20 g; Tłuszcz: 83,63 g; Kw. tł. nasy.: 25,75 g; Węglowodany ogółem: 351,32 g; W tym cukry: 78,00 g; Błonnik pok.: 33,62 g; Sól: 9,22 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1642,65 kcal; Białko ogółem: 80,03 g; Tłuszcz: 34,73 g; Kw. tł. nasy.: 8,92 g; Węglowodany ogółem: 265,37 g; W tym cukry: 72,25 g; Błonnik pok.: 26,57 g; Sól: 7,53 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2751,28 kcal; Białko ogółem: 112,39 g; Tłuszcz: 82,18 g; Kw. tł. nasy.: 28,39 g; Węglowodany ogółem: 406,40 g; W tym cukry: 124,12 g; Błonnik pok.: 30,80 g; Sól: 10,13 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2708,23 kcal; Białko ogółem: 123,30 g; Tłuszcz: 80,02 g; Kw. tł. nasy.: 27,23 g; Węglowodany ogółem: 388,95 g; W tym cukry: 122,08 g; Błonnik pok.: 29,15 g; Sól: 9,97 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2404,36 kcal; Białko ogółem: 53,34 g; Tłuszcz: 62,94 g; Kw. tł. nasy.: 15,33 g; Węglowodany ogółem: 412,20 g; W tym cukry: 76,70 g; Błonnik pok.: 23,64 g; Sól: 7,86 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2339,42 kcal; Białko ogółem: 99,32 g; Tłuszcz: 62,16 g; Kw. tł. nasy.: 16,12 g; Węglowodany ogółem: 365,79 g; W tym cukry: 75,03 g; Błonnik pok.: 39,19 g; Sól: 7,09 g;</p>
<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOL, GLU, ZYT)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOL)</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOL)</p>
<p>Bułka pszenna długa krojona 92 g (GLUPSZ)</p> <p>Polewica wiśniowa wędzonna z dodatkowym wodą wędzonna parzona 25 g (GLUPSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p>	<p>Chleb miaszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLU, ZYT) 96 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Polewica wiśniowa wędzonna z dodatkowym wodą wędzonna parzona 25 g (GLUPSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p>	<p>Chleb miaszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLU, ZYT) 96 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Polewica wiśniowa wędzonna z dodatkowym wodą wędzonna parzona 25 g (GLUPSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni PSZ, GLU, ZYT) 76 g (GLU)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Polewica wiśniowa wędzonna z dodatkowym wodą wędzonna parzona 25 g (GLUPSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p>	<p>Chleb miaszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Polewica wiśniowa wędzonna z dodatkowym wodą wędzonna parzona 30 g (GLUPSZ, SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Polewica wiśniowa wędzonna z dodatkowym wodą wędzonna parzona 25 g (GLUPSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 116 g</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Polewica wiśniowa wędzonna z dodatkowym wodą wędzonna parzona 30 g (GLUPSZ, SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Makarony na wywarze jarzynowym 400 ml (GLUPSZ, JAJ, SEL)</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Polewica wiśniowa wędzonna z dodatkowym wodą wędzonna parzona 60 g (GLUPSZ, SOL)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Makarony na wywarze jarzynowym 400 ml (GLUPSZ, JAJ, SEL)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		

Jadłospisy w dniu 2024-07-20 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Z ogr. latwo przyswajalnych węglowo, bezmleczn ^a	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pappkowiata/ Przeclerana	OM- Biegunkowa	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II									
<p>Platki żytnie na wwarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU</u>)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g</p> <p>Schab gotowany 60 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem* 80 g</p> <p>Salata lodowa Gruska 1 szt. 150 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU, PSZ, SOL, MLE, GLU, OW</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem* 40 g</p> <p>Salata lodowa Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Banan 1/2 szt. 1 Por</p>	<p>Platki pszenne na wwarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU, PSZ, SOL, MLE, GLU, OW</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa 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 (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 40 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Hummus 80 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem* 80 g</p> <p>Salata lodowa Banan 1 szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wwarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>)</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g</p> <p>Schab gotowany 50 g</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem* 80 g</p> <p>Salata lodowa Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Banan 1 szt. 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU, PSZ, SOL, MLE, GLU, OW</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem* 80 g</p> <p>Salata lodowa Banan 1 szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU, PSZ, SOL, MLE, GLU, OW</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa z olejem* 80 g</p> <p>Salata lodowa Banan 1 szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, SOL, GLU, ZYT</u>)</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt</p>	<p>Marchwianka () 200 ml</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 50 g</p> <p>Ryz na sypko 180 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 250 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Pieczeń ryżnska drobiowa 90 g (<u>GLU, PSZ, JAU</u>)</p> <p>Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU, JECZ</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabka z olejem () 100 g</p> <p>Surówka wykwintra z olejem b/c 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Pieczeń ryżnska drobiowa 90 g (<u>GLU, PSZ, JAU</u>)</p> <p>Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU, JECZ</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabka z olejem () 100 g</p> <p>Kalaflor gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 100 g</p> <p>Sos ziołowy* (bez glutenu) 50 ml (<u>SEL</u>)</p> <p>Ryz na sypko 170 g</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Pieczeń ryżnska drobiowa 90 g (<u>GLU, PSZ, JAU</u>)</p> <p>Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU, JECZ</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabka z olejem () 100 g</p> <p>Kalaflor gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Filet z kurczaka duszony 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU, JECZ</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabka z olejem () 100 g</p> <p>Kalaflor gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Pieczeń ryżnska drobiowa 90 g (<u>GLU, PSZ, JAU</u>)</p> <p>Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU, JECZ</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabka z olejem () 100 g</p> <p>Kalaflor gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Filet z kurczaka duszony 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU, JECZ</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabka z olejem () 100 g</p> <p>Kalaflor gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>
<p>Gbiad</p> <p>jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU, JECZ</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabka z olejem () 100 g</p> <p>Surówka wykwintra z olejem b/c 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>																		

Jadłospisy w dniu 2024-07-20 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Z ogr. jatwo przyswajalnych węglowo.bezmieczn a	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata/ Przeciera	OM- Biegunkowa	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Polożnicza Zestaw I	OM- Polożnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Herbatniki 30 g (GLU,PSZ, SOL, MLE)	Herbatka czarna granulowana b/c 250 ml Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE)	Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serrek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)	Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (SEL)	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT)	Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 80 g Sąsata zielona 20 g	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sąsata zielona 20 g	Herbatniki 30 g (GLU,PSZ, SOL, MLE)		
Kolacja Herbatka czarna granulowana b/c 300 ml Sąsata zielona 20 g Pomidor b/skorki 40 g Sąsata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbatka czarna granulowana b/c 250 ml Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Poledwica wiśniowa (MLE) Poledwica wiśniowa wędziona z wędzonym z dodatkowym wodą 25 g (GLU,PSZ, SOL) Serrek wiejski ziarnisty 30 g (MLE) Pomidor b/skorki 40 g Sąsata zielona 20 g	Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serrek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Poledwica wiśniowa wędziona z wędzonym z dodatkowym wodą 25 g (GLU,PSZ, SOL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Makaron na wywarze 400 ml (GLU,PSZ, JAJ, SEL)	Bukka pszenna długa krojona 32 g (GLU,PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (SEL) Herbata czarna granulowana zlc 250 ml	Chleb pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek wiejski ziarnisty 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sąsata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)	Herbatka czarna granulowana b/c 300 ml Kasza jaglana na wywarze 400 ml (SEL)	Chleb pszenno-żytni 116 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serrek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sąsata zielona 20 g	Herbatniki 30 g (GLU,PSZ, SOL, MLE)		
PN Kanaпка z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, SOL, GLU, ZYT)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kleik ryżowo-marchwiowy 200 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Wartość energetyczna: 2363,66 kcal; Białko ogółem: 101,53 g; Tłuszcz: 68,98 g; Kw. tł. nasy.: 16,52 g; Węglowodany ogółem: 352,31 g; W tym cukry: 39,27 g; Błonnik pok.: 36,31 g; Sól: 10,42 g.	Wartość energetyczna: 1482,42 kcal; Białko ogółem: 57,76 g; Tłuszcz: 40,97 g; Kw. tł. nasy.: 13,13 g; Węglowodany ogółem: 227,77 g; W tym cukry: 78,40 g; Błonnik pok.: 15,76 g; Sól: 6,19 g.	Wartość energetyczna: 2050,34 kcal; Białko ogółem: 82,43 g; Tłuszcz: 69,18 g; Kw. tł. nasy.: 21,67 g; Węglowodany ogółem: 291,99 g; W tym cukry: 48,86 g; Błonnik pok.: 33,97 g; Sól: 8,18 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: 2784,05 kcal; Białko ogółem: 93,79 g; Tłuszcz: 103,30 g; Kw. tł. nasy.: 24,36 g; Węglowodany ogółem: 383,59 g; W tym cukry: 56,45 g; Błonnik pok.: 33,73 g; Sól: 11,49 g.	Wartość energetyczna: 2114,94 kcal; Białko ogółem: 93,23 g; Tłuszcz: 52,58 g; Kw. tł. nasy.: 9,65 g; Węglowodany ogółem: 326,63 g; W tym cukry: 59,04 g; Błonnik pok.: 24,08 g; Sól: 4,13 g.	Wartość energetyczna: 2645,16 kcal; Białko ogółem: 103,16 g; Tłuszcz: 73,38 g; Kw. tł. nasy.: 24,21 g; Węglowodany ogółem: 408,94 g; W tym cukry: 121,29 g; Błonnik pok.: 31,71 g; Sól: 10,77 g.	Wartość energetyczna: 2602,11 kcal; Białko ogółem: 114,07 g; Tłuszcz: 71,22 g; Kw. tł. nasy.: 23,05 g; Węglowodany ogółem: 391,48 g; W tym cukry: 119,26 g; Błonnik pok.: 30,06 g; Sól: 10,61 g.	Wartość energetyczna: 2838,32 kcal; Białko ogółem: 110,81 g; Tłuszcz: 77,96 g; Kw. tł. nasy.: 26,65 g; Węglowodany ogółem: 440,81 g; W tym cukry: 133,07 g; Błonnik pok.: 34,80 g; Sól: 11,40 g.	Wartość energetyczna: 2795,27 kcal; Białko ogółem: 121,72 g; Tłuszcz: 75,80 g; Kw. tł. nasy.: 25,49 g; Węglowodany ogółem: 423,35 g; W tym cukry: 131,04 g; Błonnik pok.: 33,15 g; Sól: 11,24 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, nerkowe, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
KUB - Kubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEŃCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
MM - MM

