

Jadłospisy w dniu 2024-07-22 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 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| Platki jęczmienne na mleku (MLE, GLU, JECZ.) 400 ml Chleb razowy pszemno-żytni (GLU, PSZ, GLU, ZYT) 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Polędwica wieśniowa wędziona z dodatkowymi wodami wędziona parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Sonda / płynna śn. 400 g (GLU, PSZ, MLE.) Bukka pszenna długa krojona (MLE, GLU, JECZ.) 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Polędwica wieśniowa wędziona z dodatkowymi wodami wędziona parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Sonda / płynna śn. 400 g (GLU, PSZ, MLE.) Biskopki 30 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.) | Platki jęczmienne na mleku (MLE, GLU, JECZ.) 400 ml Bukka pszenna długa krojona (MLE, GLU, JECZ.) 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Polędwica wieśniowa wędziona z dodatkowymi wodami wędziona parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Platki jęczmienne na mleku (MLE, GLU, JECZ.) 400 ml Bukka pszenna długa krojona (MLE, GLU, JECZ.) 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Polędwica wieśniowa wędziona z dodatkowymi wodami wędziona parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Platki jęczmienne na mleku (MLE, GLU, JECZ.) 400 ml Bukka pszenna długa krojona (MLE, GLU, JECZ.) 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Polędwica wieśniowa wędziona z dodatkowymi wodami wędziona parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Platki jęczmienne na mleku (MLE, GLU, JECZ.) 400 ml Bukka pszenna długa krojona (MLE, GLU, JECZ.) 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Polędwica wieśniowa wędziona z dodatkowymi wodami wędziona parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Platki jęczmienne na mleku (MLE, GLU, JECZ.) 400 ml Bukka pszenna długa krojona (MLE, GLU, JECZ.) 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Polędwica wieśniowa wędziona z dodatkowymi wodami wędziona parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Platki jęczmienne na mleku (MLE, GLU, JECZ.) 400 ml Bukka pszenna długa krojona (MLE, GLU, JECZ.) 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Polędwica wieśniowa wędziona z dodatkowymi wodami wędziona parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Platki jęczmienne na mleku (MLE, GLU, JECZ.) 400 ml Bukka pszenna długa krojona (MLE, GLU, JECZ.) 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g Polędwica wieśniowa wędziona z dodatkowymi wodami wędziona parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | |
| 2024-07-22 poniedziałek | | | | | | | | | | |
| Śniadanie | | | | | | | | | | |
| II ŚN | | | | | | | | | | |
| Obiad | | | | | | | | | | |
| Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z twarogiem 300 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych 50 g Sos jogurtowy naturalny 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Sonda / płynna ob. 400 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z twarogiem 300 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych 50 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziolowy* 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Makaron 150 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z twarogiem 300 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych 50 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziolowy* 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Makaron 150 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z twarogiem 300 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych 50 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziolowy* 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Makaron 150 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pierogi z twarogiem 300 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych 50 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziolowy* 50 ml (GLU, PSZ, SEL.) Makaron 150 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml |
| PD | | Sonda ziemniaczana 400 g (JAJ, MLE, SEL.) | | | | | | | | |

NAPRRZÓD CATERING Sp. z o.o.

Jadłospisy w dniu 2024-07-22 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 |
|--|--|---|--|---|--|---|--|---|---|
| 2024-07-22 poniedziałek | | | | | | | | | |
| Kolacja | | | | | | | | | |
| <p>Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT.) 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku 80 g (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) 300 ml</p> | | | | | | | | | |
| <p>Sonda mięsna! 400 g (JAJ, SEL.)</p> | | | | | | | | | |
| <p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p> | | | | | | | | | |
| <p>Sonda ziemniaczana 300 g (JAJ, MLE, SEL.)</p> | | | | | | | | | |
| <p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p> | | | | | | | | | |
| <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Salata zielona 20 g Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku 80 g (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p> | | | | | | | | | |
| <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Salata zielona 20 g Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku 80 g (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p> | | | | | | | | | |
| <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Salata zielona 20 g Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku 80 g (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p> | | | | | | | | | |
| <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Salata zielona 20 g Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku 80 g (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p> | | | | | | | | | |
| <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Salata zielona 20 g Ryba gotowana (Miruna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku 80 g (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p> | | | | | | | | | |
| <p>Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOL.)</p> | | | | | | | | | |
| PN | PN | PN | PN | PN | PN | PN | PN | PN | PN |
| <p>Wartość energetyczna: 2677,86 kcal; Białko ogółem: 112,35 g; Tłuszcz: 64,26 g; Kw. tł. nasy.: 25,12 g; Węglowodany ogółem: 429,01 g; W tym cukry: 114,52 g; Błonnik pok.: 34,90 g; Sól: 7,85 g.</p> | <p>Wartość energetyczna: 2655,97 kcal; Białko ogółem: 114,03 g; Tłuszcz: 64,50 g; Kw. tł. nasy.: 21,48 g; Węglowodany ogółem: 420,85 g; W tym cukry: 127,14 g; Błonnik pok.: 34,05 g; Sól: 8,00 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: 2660,56 kcal; Białko ogółem: 114,48 g; Tłuszcz: 69,42 g; Kw. tł. nasy.: 25,24 g; Węglowodany ogółem: 417,38 g; W tym cukry: 123,61 g; Błonnik pok.: 32,62 g; Sól: 6,34 g.</p> | <p>Wartość energetyczna: 2259,10 kcal; Białko ogółem: 112,52 g; Tłuszcz: 60,29 g; Kw. tł. nasy.: 18,41 g; Węglowodany ogółem: 337,59 g; W tym cukry: 91,39 g; Błonnik pok.: 30,73 g; Sól: 6,77 g.</p> | <p>Wartość energetyczna: 2827,56 kcal; Białko ogółem: 113,28 g; Tłuszcz: 69,72 g; Kw. tł. nasy.: 25,30 g; Węglowodany ogółem: 410,33 g; W tym cukry: 115,36 g; Błonnik pok.: 34,72 g; Sól: 6,34 g.</p> | <p>Wartość energetyczna: 2226,10 kcal; Białko ogółem: 111,32 g; Tłuszcz: 60,59 g; Kw. tł. nasy.: 18,47 g; Węglowodany ogółem: 330,54 g; W tym cukry: 83,14 g; Błonnik pok.: 32,83 g; Sól: 6,77 g.</p> | <p>Wartość energetyczna: 2627,56 kcal; Białko ogółem: 113,28 g; Tłuszcz: 69,72 g; Kw. tł. nasy.: 25,30 g; Węglowodany ogółem: 410,33 g; W tym cukry: 115,36 g; Błonnik pok.: 34,72 g; Sól: 6,34 g.</p> | <p>Wartość energetyczna: 2226,10 kcal; Białko ogółem: 111,32 g; Tłuszcz: 60,59 g; Kw. tł. nasy.: 18,47 g; Węglowodany ogółem: 330,54 g; W tym cukry: 83,14 g; Błonnik pok.: 32,83 g; Sól: 6,77 g.</p> | <p>Wartość energetyczna: 2248,14 kcal; Białko ogółem: 118,05 g; Tłuszcz: 51,01 g; Kw. tł. nasy.: 15,07 g; Węglowodany ogółem: 344,41 g; W tym cukry: 83,80 g; Błonnik pok.: 30,58 g; Sól: 7,78 g.</p> |

Jadłospisy w dniu 2024-07-22 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-22 poniedziałek

| | | | | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|--|--|---|---|---|---|---|--|
| | 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 łatwastrawna Zestaw I | OM- XII Bogatobiałkowa łatwastrawna Zestaw II | OM- XV Bezmleczna | OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowo,bezmleczn a | OM- Dzieci 1-3lat | |
| | Placki jęczmieienne na mleku 100 ml <u>(MLE, GLU JECZ.)</u> Bułka pszenna długa krojona 92 g <u>(GLU PSZ.)</u> Polejdwica wiśniowa wędzonka wędzona z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g <u>(GLU PSZ. SOL.)</u> Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g | Placki jęczmieienne na mleku <u>(MLE, GLU JECZ.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni <u>(GLU PSZ. SOLU ZYT)</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g <u>(MLE)</u> Polejdwica wiśniowa wędzonka wędzona z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g <u>(GLU PSZ. SOL.)</u> Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g | Placki jęczmieienne na mleku 400 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g <u>(GLU PSZ. SOLU ZYT)</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g <u>(MLE)</u> Polejdwica wiśniowa wędzonka wędzona z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g <u>(GLU PSZ. SOL.)</u> Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g | Placki jęczmieienne na mleku 400 ml Chleb razowy pszenno-żytni <u>PSZ. GLU ZYT)</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g <u>(MLE)</u> Polejdwica wiśniowa wędzonka wędzona z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g <u>(GLU PSZ. SOL.)</u> Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g | Bogatobiałkowa łatwastrawna Zestaw I | Placki jęczmieienne na mleku 400 ml Chleb mieszany pszenno-żytni <u>(GLU PSZ. GLU ZYT)</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g <u>(MLE)</u> Polejdwica wiśniowa wędzonka wędzona z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g <u>(GLU PSZ. SOL.)</u> Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g | Bogatobiałkowa łatwastrawna Zestaw II | Placki jęczmieienne na mleku 400 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g <u>(GLU PSZ. SOLU ZYT)</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g <u>(MLE)</u> Polejdwica wiśniowa wędzonka wędzona z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g <u>(GLU PSZ. SOL.)</u> Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 150 g | Placki jęczmieienne na wywarze jarzynowym 400 ml <u>(SEL, GLU JECZ.)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g <u>(GLU PSZ. GLU ZYT)</u> Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Polejdwica wiśniowa wędzonka wędzona z dodatkowym wody wędzona parzona 60 g <u>(GLU PSZ. SOL.)</u> Cukinia pieczona z olejem () 80 g Sałata zielona 20 g | Placki jęczmieienne na wywarze jarzynowym 400 ml <u>(SEL, GLU JECZ.)</u> Chleb razowy pszenno-żytni 76 g <u>(GLU PSZ. GLU ZYT)</u> Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Polejdwica wiśniowa wędzonka wędzona z dodatkowym wody wędzona parzona 50 g <u>(GLU PSZ. SOL.)</u> Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g | Placki jęczmieienne na mleku 200 ml <u>(MLE)</u> Bułka pszenna długa krojona 32 g <u>(GLU PSZ.)</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g <u>(MLE)</u> Polejdwica wiśniowa wędzonka wędzona z dodatkowym wody wędzona parzona 30 g <u>(GLU PSZ. SOL.)</u> Cukinia pieczona z olejem () 40 g Sałata zielona 20 g |
| II ŚN | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt <u>(MLE)</u> Stonecznik kuskany 10 g | | Jogurt naturalny 150g 1 szt <u>(MLE)</u> | | Jogurt naturalny 150g 1 szt <u>(MLE)</u> | | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt <u>(GLU PSZ. SOL, GLU ZYT.)</u> | Biszkopki 30 g <u>(GLU PSZ. JAU, MLE, GLU JECZ.)</u> |
| | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml <u>(GLU PSZ. MLE SEL.)</u> Bitka z fileta kurczaka 10 g <u>(GLU PSZ.)</u> Sos ziolowy* 50 ml <u>(GLU PSZ. SEL.)</u> Makaron 150 g <u>(GLU PSZ.)</u> Marchew oprószana z olejem () 200 g <u>(GLU PSZ.)</u> Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml <u>(GLU PSZ. MLE SEL.)</u> Pierogi z twarogiem 300 g <u>(GLU PSZ. JAU MLE)</u> Mius z jabłek prażonych 50 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml <u>(GLU PSZ. MLE SEL.)</u> Makaron 150 g <u>(GLU PSZ.)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziolowy* 50 ml <u>(GLU PSZ.)</u> Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml <u>(GLU PSZ. MLE SEL.)</u> Makaron 150 g <u>(GLU PSZ.)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziolowy* 50 ml <u>(GLU PSZ.)</u> Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml <u>(GLU PSZ. MLE SEL.)</u> Bitka z fileta kurczaka 90 g <u>(GLU PSZ.)</u> Makaron 150 g <u>(GLU PSZ.)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziolowy* 50 ml <u>(GLU PSZ.)</u> Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml <u>(GLU PSZ. MLE SEL.)</u> Pierogi z twarogiem 300 g <u>(GLU PSZ. JAU MLE)</u> Mius z jabłek prażonych 50 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml <u>(GLU PSZ. MLE SEL.)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziolowy* 50 ml <u>(GLU PSZ.)</u> Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml <u>(GLU PSZ. SEL.)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziolowy* 50 ml <u>(GLU PSZ. SEL.)</u> Makaron 150 g <u>(GLU PSZ.)</u> Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml <u>(GLU PSZ. SEL.)</u> Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziolowy* 50 ml <u>(GLU PSZ. SEL.)</u> Makaron 150 g <u>(GLU PSZ.)</u> Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt <u>(MLE.)</u> | Kefir 2,0% tł 150g 1 szt <u>(MLE.)</u> |
| PD | | | | | | | | | | Kofeina 150g NAPPROXEN NPPROXEN Sp z o.o. ul. Traktowa 126 lok. 301 91-204 1062 NIP 6772393589 REGON 363712430 KRS 000501009 strona 3 z 7 | |

Jadłospisy w dniu 2024-07-22 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

| 2024-07-22 poniedziałek | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|--|---|--|
| Kolacja | | PN | | | | | | | |
| OM- VIII Z ograniczeniem tuszczu Zestaw II | OM- IX Łatwo strawna zestaw I | OM- IX Łatwo strawna zestaw II | OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I | OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II | OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I | OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II | OM- XV Bezmleczna | OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowo-bezmielczn a | OM- Dzieci 1-3 lat |
| Bułka pszenna długa krojona (<u>GLU PSZ</u>) 92 g Sałata zielona 20 g 9 Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku 80 g (<u>GLU PSZ</u> (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) (<u>MLE</u>) 10 g Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku 80 g (<u>GLU PSZ</u> (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) (<u>MLE</u>) 10 g Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku 80 g (<u>GLU PSZ</u> (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) | Chleb razowy pszenno-żytni <u>PSZ, GLU ZYT</u> Margaryna roślinna (80% tł.) (<u>MLE</u>) 10 g Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku 80 g (<u>GLU PSZ</u> (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) (<u>MLE</u>) 10 g Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku 80 g (<u>GLU PSZ</u> (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) | Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) (<u>MLE</u>) 10 g Sałata zielona 20 g 9 Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku 80 g (<u>GLU PSZ</u> (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) | Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) (<u>MLE</u>) 10 g Warzywa po grecku 80 g (<u>GLU PSZ</u> (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g Sałata zielona 20 g 9 Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku 80 g (<u>GLU PSZ</u> (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) | Chleb razowy pszenno-żytni (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) 76 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 10 g Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku 80 g (<u>GLU PSZ</u> (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml 9 Sałata zielona 20 g Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku 80 g (<u>GLU PSZ</u> (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g |
| Mus owocowo-warzywny 100g-pirodukt | Mus owocowo-warzywny 100g-pirodukt | Mus owocowo-warzywny 100g-pirodukt | Mus owocowo-warzywny 100g-pirodukt | Mus owocowo-warzywny 100g-pirodukt | Mus owocowo-warzywny 100g-pirodukt | Mus owocowo-warzywny 100g-pirodukt | Mus owocowo-warzywny 100g-pirodukt | Mus owocowo-warzywny 100g-pirodukt | Mus owocowo-warzywny 100g-pirodukt |
| Kanapka z szynką i pomidorem (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOL</u>) | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOL, GLU ZYT</u>) | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOL, GLU ZYT</u>) | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOL, GLU ZYT</u>) | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOL, GLU ZYT</u>) | Kanapka z szynką i pomidorem (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOL</u>) | Kanapka z szynką i pomidorem (bukka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOL</u>) | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOL, GLU ZYT</u>) | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOL, GLU ZYT</u>) | Mus owocowo-warzywny 100g-pirodukt pasteryzowany 1 szt |
| Wartość energetyczna: 1889,70 kcal; Białko ogółem: 84,88 g; Tłuszcz: 39,09 g; Kw. tł. nasy.: 9,98 g; Węglowodany ogółem: 312,62 g; W tym cukry: 68,37 g; Błonnik pok.: 26,27 g; Sól: 6,66 g; 7,82 g. | Wartość energetyczna: 2642,44 kcal; Białko ogółem: 109,88 g; Tłuszcz: 67,76 g; Kw. tł. nasy.: 25,15 g; Węglowodany ogółem: 414,79 g; W tym cukry: 112,81 g; Błonnik pok.: 35,84 g; Sól: 7,82 g. | Wartość energetyczna: 2240,98 kcal; Białko ogółem: 107,92 g; Tłuszcz: 58,63 g; Kw. tł. nasy.: 18,33 g; Węglowodany ogółem: 335,00 g; W tym cukry: 80,60 g; Błonnik pok.: 33,95 g; Sól: 8,25 g. | Wartość energetyczna: 2500,78 kcal; Białko ogółem: 123,32 g; Tłuszcz: 70,61 g; Kw. tł. nasy.: 22,95 g; Węglowodany ogółem: 355,19 g; W tym cukry: 91,69 g; Błonnik pok.: 35,59 g; Sól: 9,47 g. | Wartość energetyczna: 2544,97 kcal; Białko ogółem: 127,95 g; Tłuszcz: 72,72 g; Kw. tł. nasy.: 21,82 g; Węglowodany ogółem: 358,65 g; W tym cukry: 91,58 g; Błonnik pok.: 35,53 g; Sól: 9,55 g. | Wartość energetyczna: 2771,44 kcal; Białko ogółem: 122,19 g; Tłuszcz: 73,65 g; Kw. tł. nasy.: 26,86 g; Węglowodany ogółem: 420,94 g; W tym cukry: 120,02 g; Błonnik pok.: 34,04 g; Sól: 7,39 g. | Wartość energetyczna: 2299,90 kcal; Białko ogółem: 104,30 g; Tłuszcz: 63,94 g; Kw. tł. nasy.: 20,03 g; Węglowodany ogółem: 341,16 g; W tym cukry: 87,81 g; Błonnik pok.: 32,15 g; Sól: 7,41 g. | Wartość energetyczna: 2109,66 kcal; Białko ogółem: 93,71 g; Tłuszcz: 61,27 g; Kw. tł. nasy.: 14,57 g; Węglowodany ogółem: 312,87 g; W tym cukry: 51,13 g; Błonnik pok.: 34,54 g; Sól: 8,78 g. | Wartość energetyczna: 2281,57 kcal; Białko ogółem: 103,10 g; Tłuszcz: 57,97 g; Kw. tł. nasy.: 14,60 g; Węglowodany ogółem: 352,55 g; W tym cukry: 55,75 g; Błonnik pok.: 38,61 g; Sól: 10,39 g. | Wartość energetyczna: 1412,81 kcal; Białko ogółem: 66,06 g; Tłuszcz: 33,09 g; Kw. tł. nasy.: 10,79 g; Węglowodany ogółem: 225,11 g; W tym cukry: 72,18 g; Błonnik pok.: 12,84 g; Sól: 3,11 g. |

Jadłospisy w dniu 2024-07-22 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

| OM- Papkowata/ Frzezierana | 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 jęczmienne na wywarze jarzynowym 450 ml (<u>SEL, GLU, JECZ</u>)</p> <p>Buka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzronka wędzronka z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOL</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 100 g</p> <p>Mus z jabłek () b/c 150 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> | <p>Kiełk z kaszy marny na wodzie 200 ml (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Buka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU, PSZ</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>)</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>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ</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>Ser topiony 25 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Arbuz 150 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> | <p>Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>)</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g</p> <p>Poledwica Sopotcka drobiowo-wędzronka wędzona parzona 50 g (<u>SOL</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Arbuz 150 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</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>Poledwica wiśniowa wędzronka wędzronka z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOL</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> | <p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ</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>Poledwica wiśniowa wędzronka wędzronka z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOL</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Arbuz 150 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> | <p>Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 50 g</p> <p>Ryż na sypko 180 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p> | <p>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE</u>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych 50 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Sutrowka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> | <p>Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g</p> <p>Sos ziółowy* (bez glutenu) 50 ml</p> <p>Ryż na sypko 170 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> | <p>Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Pierogi z twarogiem 300 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE</u>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych 50 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> | <p>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g</p> <p>Sos ziółowy* 50 ml</p> <p>Makaron 150 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> | <p>Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Pierogi z twarogiem 300 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE</u>)</p> <p>Mus z jabłek prażonych 50 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> | <p>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g</p> <p>Sos ziółowy* 50 ml</p> <p>Makaron 150 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> | <p>Banan 1szt. 1 szt</p> | <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> |
| <p>II ŚN</p> | <p>Biszkopty 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ</u>)</p> | <p>Biszkopty 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ</u>)</p> | <p>Biszkopty 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ</u>)</p> | <p>Biszkopty 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ</u>)</p> | <p>Biszkopty 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ</u>)</p> | <p>Biszkopty 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ</u>)</p> | <p>Biszkopty 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ</u>)</p> | | | | | | | |
| <p>PD</p> | <p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p> | <p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p> | <p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p> | <p>Banan 1szt. 1 szt</p> | <p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> | <p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p> | <p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p> | | | | | | | |

2024-07-22 poniedziałek

Wydruk z MAPI Jadłospis 2.24.1.17

Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_wierszach.tr3

NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.

ul. Traktorowa 14 lok. 301, 91-810 Pabianice

NIP: 677232858 REGON: 142400555

Data i godzina wydruku: 2024-07-19 07:02:54

Wydrukował: Muha

Jadłospisy w dniu 2024-07-22 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

| 2024-07-22 poniedziałek | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|--|---|--|--|
| PN | Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Kleik ryzowo-marchwiowy 200 ml | Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Mus owocowo-warzwywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt |
| <p>OM- Papkowata/ Przecierana</p> <p>Bulka pszenna długa krojona (GLUPSZ) 32 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Sałata zielona 20 g</p> | <p>OM- Biegunkowa</p> <p>Bulka pszenna długa krojona (GLUPSZ) 32 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 60 g Bukiet jajczyń gotowany z olejem* 40 g (SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> | <p>OM- Vegetariańska</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLUZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku 80 g (GLUPSZ, SEL) Sałata zielona 20 g</p> | <p>OM- Bezglutenowa</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zzw.80% tł 15 g Sałata zielona 20 g (MLE) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku # (bez glutenu) 80 g (SEL) Sałata zielona 20 g</p> | <p>OM- Położnicza Zestaw I</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLUZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g (RYB) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (GLUPSZ, SEL) Warzywa po grecku 80 g (GLUZYT, GLUJECZ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)</p> | <p>OM- Położnicza Zestaw II</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLUZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g (RYB) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (GLUPSZ, SEL) Warzywa po grecku 80 g (GLUZYT, GLUJECZ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)</p> | <p>OM- Kobieta Karniaca Zestaw I</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g (RYB) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (GLUPSZ, SEL) Warzywa po grecku 80 g (GLUZYT, GLUJECZ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)</p> | <p>OM- Kobieta Karniaca Zestaw II</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLUZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g (RYB) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (GLUPSZ, SEL) Warzywa po grecku 80 g (GLUZYT, GLUJECZ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ)</p> | | |
| <p>Wartość energetyczna: 1994,11 kcal; Białko ogółem: 94,79 g; Tłuszcz: 60,46 g; Kw. tł. nasy.: 17,76 g; Węglowodany ogółem: 283,08 g; W tym cukry: 45,23 g; Błonnik pok.: 35,47 g; Sól: 5,63 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1503,27 kcal; Białko ogółem: 75,12 g; Tłuszcz: 31,84 g; Kw. tł. nasy.: 7,60 g; Węglowodany ogółem: 245,66 g; W tym cukry: 66,80 g; Błonnik pok.: 17,69 g; Sól: 2,48 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2679,62 kcal; Białko ogółem: 108,73 g; Tłuszcz: 69,69 g; Kw. tł. nasy.: 24,60 g; Węglowodany ogółem: 420,33 g; W tym cukry: 127,39 g; Błonnik pok.: 34,05 g; Sól: 7,24 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1957,45 kcal; Białko ogółem: 70,94 g; Tłuszcz: 59,01 g; Kw. tł. nasy.: 10,74 g; Węglowodany ogółem: 294,71 g; W tym cukry: 49,60 g; Błonnik pok.: 26,96 g; Sól: 4,07 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2699,17 kcal; Białko ogółem: 105,53 g; Tłuszcz: 65,76 g; Kw. tł. nasy.: 23,28 g; Węglowodany ogółem: 446,34 g; W tym cukry: 141,59 g; Błonnik pok.: 38,78 g; Sól: 7,39 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2297,71 kcal; Białko ogółem: 103,58 g; Tłuszcz: 56,63 g; Kw. tł. nasy.: 16,45 g; Węglowodany ogółem: 366,55 g; W tym cukry: 109,38 g; Błonnik pok.: 36,89 g; Sól: 7,78 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2859,92 kcal; Białko ogółem: 120,95 g; Tłuszcz: 72,90 g; Kw. tł. nasy.: 25,46 g; Węglowodany ogółem: 454,80 g; W tym cukry: 122,94 g; Błonnik pok.: 36,88 g; Sól: 8,44 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2458,46 kcal; Białko ogółem: 119,00 g; Tłuszcz: 63,77 g; Kw. tł. nasy.: 18,64 g; Węglowodany ogółem: 375,02 g; W tym cukry: 90,73 g; Błonnik pok.: 34,99 g; Sól: 8,87 g;</p> | | |
| <p>Wartość energetyczna: 1994,11 kcal; Białko ogółem: 94,79 g; Tłuszcz: 60,46 g; Kw. tł. nasy.: 17,76 g; Węglowodany ogółem: 283,08 g; W tym cukry: 45,23 g; Błonnik pok.: 35,47 g; Sól: 5,63 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1503,27 kcal; Białko ogółem: 75,12 g; Tłuszcz: 31,84 g; Kw. tł. nasy.: 7,60 g; Węglowodany ogółem: 245,66 g; W tym cukry: 66,80 g; Błonnik pok.: 17,69 g; Sól: 2,48 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2679,62 kcal; Białko ogółem: 108,73 g; Tłuszcz: 69,69 g; Kw. tł. nasy.: 24,60 g; Węglowodany ogółem: 420,33 g; W tym cukry: 127,39 g; Błonnik pok.: 34,05 g; Sól: 7,24 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1957,45 kcal; Białko ogółem: 70,94 g; Tłuszcz: 59,01 g; Kw. tł. nasy.: 10,74 g; Węglowodany ogółem: 294,71 g; W tym cukry: 49,60 g; Błonnik pok.: 26,96 g; Sól: 4,07 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2699,17 kcal; Białko ogółem: 105,53 g; Tłuszcz: 65,76 g; Kw. tł. nasy.: 23,28 g; Węglowodany ogółem: 446,34 g; W tym cukry: 141,59 g; Błonnik pok.: 38,78 g; Sól: 7,39 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2297,71 kcal; Białko ogółem: 103,58 g; Tłuszcz: 56,63 g; Kw. tł. nasy.: 16,45 g; Węglowodany ogółem: 366,55 g; W tym cukry: 109,38 g; Błonnik pok.: 36,89 g; Sól: 7,78 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2859,92 kcal; Białko ogółem: 120,95 g; Tłuszcz: 72,90 g; Kw. tł. nasy.: 25,46 g; Węglowodany ogółem: 454,80 g; W tym cukry: 122,94 g; Błonnik pok.: 36,88 g; Sól: 8,44 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2458,46 kcal; Białko ogółem: 119,00 g; Tłuszcz: 63,77 g; Kw. tł. nasy.: 18,64 g; Węglowodany ogółem: 375,02 g; W tym cukry: 90,73 g; Błonnik pok.: 34,99 g; Sól: 8,87 g;</p> | | |

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenney,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

