

Jadłospisy w dniu 2024-07-29 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

Śniadanie		II ŚN		Obiad		PD			
<p>OM- I Podstawowa zestaw I</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna () 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Arbuz 150 g</p>	<p>OM- I Podstawowa zestaw II</p> <p>Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>OM- III b Do żywienia przez sondę</p> <p>Sonda / płynna śn. 1 400 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p>	<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki: 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Arbuz 150 g</p>	<p>OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II</p> <p>Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Brama) 100 g (<u>RYB, może zawierać: SKO, MCK</u>) Sos ziolowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryz na sypko 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw I</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw II</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz .soku zoiad. Zestaw I</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz .soku zoiad. Zestaw II</p> <p>Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki: 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt</p>
Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>)									

Jadłospisy w dniu 2024-07-29 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-29 poniedziałek									
PN	Kolacja								
<p>OM- I Podstawowa zestaw I</p> <p>OM- I Podstawowa zestaw II</p> <p>OM- III b Do żywienia przez sondę</p> <p>OM- IV łatwo strawna dziecięca Zestaw I</p> <p>OM- IV łatwo strawna dziecięca Zestaw II</p> <p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw I</p> <p>OM- VI Pooperacyjna Zestaw II</p> <p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz .soku żoład. Zestaw I</p> <p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz .soku żoła. Zestaw II</p> <p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ)</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbozowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Sonda mięsna! 5 400 g (JAJ, SEL)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona z olejem () 80 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Seler z pietruszką gotowany z olejem () 20 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbozowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ)</p> <p>Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ)</p> <p>Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbozowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2678,69 kcal; Białko ogółem: 109,50 g; Tłuszcz: 67,62 g; Kw tł. nasy.: 22,44 g; Węglowodany ogółem: 423,55 g; W tym cukry: 130,12 g; Błonnik pok.: 36,80 g; Sól: 8,03 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2281,61 kcal; Białko ogółem: 89,88 g; Tłuszcz: 57,98 g; Kw tł. nasy.: 18,85 g; Węglowodany ogółem: 363,16 g; W tym cukry: 84,02 g; Błonnik pok.: 33,33 g; Sól: 7,57 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: 2247,10 kcal; Białko ogółem: 94,68 g; Tłuszcz: 60,98 g; Kw tł. nasy.: 18,58 g; Węglowodany ogółem: 342,74 g; W tym cukry: 82,76 g; Błonnik pok.: 30,16 g; Sól: 5,87 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2237,83 kcal; Białko ogółem: 107,48 g; Tłuszcz: 59,68 g; Kw tł. nasy.: 18,67 g; Węglowodany ogółem: 328,47 g; W tym cukry: 81,94 g; Błonnik pok.: 29,12 g; Sól: 5,94 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2214,10 kcal; Białko ogółem: 93,48 g; Tłuszcz: 61,28 g; Kw tł. nasy.: 18,64 g; Węglowodany ogółem: 335,69 g; W tym cukry: 74,51 g; Błonnik pok.: 32,26 g; Sól: 5,87 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2204,83 kcal; Białko ogółem: 106,28 g; Tłuszcz: 59,98 g; Kw tł. nasy.: 18,73 g; Węglowodany ogółem: 321,42 g; W tym cukry: 73,69 g; Błonnik pok.: 31,22 g; Sól: 5,94 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2204,15 kcal; Białko ogółem: 106,45 g; Tłuszcz: 60,02 g; Kw tł. nasy.: 18,68 g; Węglowodany ogółem: 321,84 g; W tym cukry: 72,24 g; Błonnik pok.: 30,93 g; Sól: 5,94 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2214,67 kcal; Białko ogółem: 93,30 g; Tłuszcz: 61,24 g; Kw tł. nasy.: 18,69 g; Węglowodany ogółem: 335,24 g; W tym cukry: 75,94 g; Błonnik pok.: 32,53 g; Sól: 5,87 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2220,23 kcal; Białko ogółem: 109,70 g; Tłuszcz: 49,63 g; Kw tł. nasy.: 15,58 g; Węglowodany ogółem: 347,25 g; W tym cukry: 72,97 g; Błonnik pok.: 30,61 g; Sól: 7,05 g.</p>

Jadłospisy w dniu 2024-07-29 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. tłatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. tłatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XV Bezmleczna	OM- Z ogr. tłatwo przyswajalnych węglowo. bezmleczna	OM- Dzieci 1-3 lat
Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szywnka zielonogórska- wp parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor biskórki 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szywnka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szywnka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna - diety 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Arbuz 150 g	Kasza gryczana na mleku 400 g (<u>MLE</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szywnka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna () 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Arbuz 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szywnka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna - diety 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Arbuz 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szywnka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna - diety 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Arbuz 150 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szywnka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna () 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Arbuz 150 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szywnka zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna () 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor biskórki 40 g	
II ŚN	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Brama) 100 g (<u>RYB, może zawierać: SKO, MCK</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryz na sypko 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Brama) 100 g (<u>RYB, może zawierać: SKO, MCK</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryz na sypko 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryba pieczona (Brama) 100 g (<u>RYB, może zawierać: SKO, MCK</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryz na sypko 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ZYT</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Obiad Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Brama) 100 g (<u>RYB, może zawierać: SKO, MCK</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryz na sypko 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Brama) 100 g (<u>RYB, może zawierać: SKO, MCK</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryz na sypko 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)

2024-07-29 poniedziałek

Wydruk z MAPI Jadłospis 2.24.117

Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_wierszach_fr3

NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.
ul. Traktorowa 126 lok. 301, 91-204-81001, 3 z 7
NIP: 677233998, REGON: 142347170, KRS: 0000601005
Wydrukował: Wirtual, Data i godzina wydruku: 2024-07-24 20:05:24

Jadłospisy w dniu 2024-07-29 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-29 poniedziałek									
PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN
<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- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II</p>	<p>OM- XV Bezmleczna pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p>	<p>OM- Z ogr. tławo przyswajalnych węglowo. bezmleczna</p>	<p>OM- Dzieci 1-3 lat</p>
<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (GLU PSZ, SEL) Sałata zielona 20 g (GLU PSZ, SEL) Kawa ziołona 20 g (GLU PSZ, SEL) Kawa ziołona na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (GLU PSZ, SEL) Sałata zielona 20 g (GLU PSZ, SEL) Kawa ziołona 20 g (GLU PSZ, SEL) Kawa ziołona na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 80 g (SOJ) Sałata zielona 20 g (GLU PSZ, SEL) Kawa ziołona 20 g (GLU PSZ, SEL) Kawa ziołona na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 80 g (SOJ) Sałata zielona 20 g (GLU PSZ, SEL) Kawa ziołona 20 g (GLU PSZ, SEL) Kawa ziołona na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (GLU PSZ, SEL) Sałata zielona 20 g (GLU PSZ, SEL) Kawa ziołona 20 g (GLU PSZ, SEL) Kawa ziołona na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p>	<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, GLU ZYT)</p>	<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (GLU PSZ, SEL) Sałata zielona 20 g (GLU PSZ, SEL) Rzodkiew biała 80 g (SOJ) Sałata zielona 20 g (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, GLU ZYT)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>
<p>Wartość energetyczna: 2230,75 kcal; Białko ogółem: 96,55 g; Tłuszcz: 50,85 g; Kw tł. nasy.: 15,59 g; Węglowodany ogółem: 360,64 g; W tym cukry: 76,66 g; Błonnik pok.: 32,22 g; Sól: 6,98 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2313,29 kcal; Białko ogółem: 87,86 g; Tłuszcz: 64,86 g; Kw tł. nasy.: 19,18 g; Węglowodany ogółem: 358,29 g; W tym cukry: 83,03 g; Błonnik pok.: 33,77 g; Sól: 7,44 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2303,91 kcal; Białko ogółem: 100,65 g; Tłuszcz: 63,55 g; Kw tł. nasy.: 19,27 g; Węglowodany ogółem: 343,99 g; W tym cukry: 82,19 g; Błonnik pok.: 32,71 g; Sól: 7,51 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2485,55 kcal; Białko ogółem: 118,21 g; Tłuszcz: 69,82 g; Kw tł. nasy.: 21,81 g; Węglowodany ogółem: 362,43 g; W tym cukry: 91,14 g; Błonnik pok.: 39,80 g; Sól: 9,05 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2459,59 kcal; Białko ogółem: 103,23 g; Tłuszcz: 70,37 g; Kw tł. nasy.: 21,65 g; Węglowodany ogółem: 366,91 g; W tym cukry: 90,29 g; Błonnik pok.: 39,31 g; Sól: 8,77 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2644,46 kcal; Białko ogółem: 106,35 g; Tłuszcz: 83,84 g; Kw tł. nasy.: 23,83 g; Węglowodany ogółem: 380,95 g; W tym cukry: 86,24 g; Błonnik pok.: 30,11 g; Sól: 7,90 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2635,08 kcal; Białko ogółem: 119,14 g; Tłuszcz: 82,54 g; Kw tł. nasy.: 23,92 g; Węglowodany ogółem: 366,65 g; W tym cukry: 85,41 g; Błonnik pok.: 29,05 g; Sól: 7,97 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2269,05 kcal; Białko ogółem: 85,87 g; Tłuszcz: 65,69 g; Kw tł. nasy.: 14,63 g; Węglowodany ogółem: 348,77 g; W tym cukry: 48,98 g; Błonnik pok.: 33,82 g; Sól: 9,45 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2267,31 kcal; Białko ogółem: 96,14 g; Tłuszcz: 60,07 g; Kw tł. nasy.: 14,64 g; Węglowodany ogółem: 353,37 g; W tym cukry: 59,01 g; Błonnik pok.: 42,63 g; Sól: 10,67 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1392,98 kcal; Białko ogółem: 57,48 g; Tłuszcz: 38,27 g; Kw tł. nasy.: 11,96 g; Węglowodany ogółem: 210,65 g; W tym cukry: 73,54 g; Błonnik pok.: 17,40 g; Sól: 3,11 g.</p>

Jadłospisy w dniu 2024-07-29 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-29 poniedziałek								
OM- Papkowata/ Przeclerana	OM- Biegunkowa	OM- Vegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Półożnicza Zestaw I	OM- Półożnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II	
Kasza kukurydziana na wywarze 450 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Kiełk z kaszy manny na wodzie 200 ml (GLUPSZ, SEL.) Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ, MLE) 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	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Siatka wiosenna () 80 g Siatka zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Arbuz 150 g	Kasza kukurydziana na wywarze 400 ml (SEL.) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.) Siatka wiosenna - diety 80 g Siatka zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Arbuz 150 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Siatka zielona 20 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Siatka wiosenna - diety 80 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Siatka wiosenna - diety 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Arbuz 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Szyńska zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ.) Siatka wiosenna - diety 80 g Siatka zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Arbuz 150 g		
Śniadanie				Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		
II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą, (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (SOJ.)	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami () 450 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Brama) 100 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Marchwianka () 200 ml Filet z kurczaka gotowany 50 g Ryz na sypko 180 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE) Mus z truskawek* 50 g Surowka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Brama) 100 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Sos ziołowy (bez glutenu) () 50 ml (SEL.) Ryz na sypko 150 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (GLUPSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Brama) 100 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (GLUPSZ, MLE) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Brama) 100 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLUPSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		Herbatniki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE)					

NAPRZÓD CATERING
 ul. Traktorowa 12A lok. 301, 91-204 Łódź
 N: 6772398589 REJON 36912430
 KRS 0000401098
 2024-07-22 10:52:47

Jadłospisy w dniu 2024-07-29 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-29 poniedziałek							
PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN
<p>OM- Pakowata/ Przeclerana</p> <p>Wartość energetyczna: 2023,06 kcal; Białko ogółem: 91,70 g; Tłuszcz: 57,59 g; Kw tł. nasy.: 17,25 g; Węglowodany ogółem: 301,14 g; W tym cukry: 49,91 g; Błonnik pok.: 39,94 g; Sól: 6,29 g.</p>	<p>OM- Biegunkowa</p> <p>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.</p>	<p>OM- Vegetariańska</p> <p>Wartość energetyczna: 2768,68 kcal; Białko ogółem: 112,81 g; Tłuszcz: 81,09 g; Kw tł. nasy.: 31,01 g; Węglowodany ogółem: 412,10 g; W tym cukry: 132,14 g; Błonnik pok.: 36,19 g; Sól: 7,07 g.</p>	<p>OM- Bezglutenowa</p> <p>Wartość energetyczna: 2155,57 kcal; Białko ogółem: 66,45 g; Tłuszcz: 71,79 g; Kw tł. nasy.: 13,49 g; Węglowodany ogółem: 319,20 g; W tym cukry: 51,39 g; Błonnik pok.: 28,92 g; Sól: 4,91 g.</p>	<p>OM- Półznicza Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2367,35 kcal; Białko ogółem: 83,32 g; Tłuszcz: 65,04 g; Kw tł. nasy.: 15,69 g; Węglowodany ogółem: 378,15 g; W tym cukry: 91,27 g; Błonnik pok.: 37,05 g; Sól: 7,77 g.</p>	<p>OM- Półznicza Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2357,96 kcal; Białko ogółem: 96,11 g; Tłuszcz: 63,74 g; Kw tł. nasy.: 15,78 g; Węglowodany ogółem: 363,85 g; W tym cukry: 90,43 g; Błonnik pok.: 35,98 g; Sól: 7,84 g.</p>	<p>OM- Kobieta Karniąca Zestaw I</p> <p>Wartość energetyczna: 2570,29 kcal; Białko ogółem: 96,64 g; Tłuszcz: 71,42 g; Kw tł. nasy.: 19,66 g; Węglowodany ogółem: 399,64 g; W tym cukry: 93,08 g; Błonnik pok.: 34,82 g; Sól: 8,13 g.</p>	<p>OM- Kobieta Karniąca Zestaw II</p> <p>Wartość energetyczna: 2560,91 kcal; Białko ogółem: 109,43 g; Tłuszcz: 70,11 g; Kw tł. nasy.: 19,75 g; Węglowodany ogółem: 385,34 g; W tym cukry: 92,24 g; Błonnik pok.: 33,76 g; Sól: 8,20 g.</p>
<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p> <p>Kolacja</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE)</p> <p>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ)</p> <p>Seler z pietruszką gotowany z olejem (SEL)</p> <p>100 g (GLU PSZ SEL)</p> <p>Jarzynowa z ryżem (bez mleka) (SEL) 450 ml</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MILE)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 60 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (SEL)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE)</p> <p>Ser topiony 50 g (MILE)</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł. 15 g</p> <p>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ)</p> <p>Seler z pietruszką gotowany z olejem (SEL)</p> <p>Herbata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE)</p> <p>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ)</p> <p>Seler z pietruszką gotowany z olejem (SEL)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MILE)</p> <p>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ)</p> <p>Seler z pietruszką gotowany z olejem (SEL)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MILE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Karniąca Zestaw I</p> <p>116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>10 g (MILE)</p> <p>50 g (SOJ)</p> <p>80 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>20 g</p> <p>300 ml (MILE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Karniąca Zestaw II</p> <p>116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>10 g (MILE)</p> <p>50 g (SOJ)</p> <p>80 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>20 g</p> <p>300 ml (MILE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>

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, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - 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,

