

Jadłospisy w dniu 2024-07-27 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-27 sobota																							
Śniadanie		II ŚN		Obiad		Śniadanie		II ŚN															
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.wydz .soku żolad. Zestaw I	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz .soku żola. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I														
<p>Platki owsiane na mleku GLU OW. 400 ml (MLE) Chleb razowy pszemno-żytni PSZ, GLU, ZYT 116 g (GLU) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Szyzka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Sonda / płynna śn. 1 400 g (GLU, PSZ, MLE)</p>		<p>Selerozowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Schab duszony 90 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, JAJ) Sals (MLE) Ryż na sypko 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU, PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>		<p>Selerozowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Schab duszony 90 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, JAJ) Sals (MLE) Ryż na sypko 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU, PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>		<p>Selerozowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Schab duszony 90 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, JAJ) Sals (MLE) Ryż na sypko 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU, PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>		<p>Selerozowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Schab duszony 90 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, JAJ) Sals (MLE) Ryż na sypko 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU, PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>		<p>Selerozowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Schab duszony 90 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, JAJ) Sals (MLE) Ryż na sypko 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU, PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>		<p>Selerozowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Schab duszony 90 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, JAJ) Sals (MLE) Ryż na sypko 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU, PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>		<p>Selerozowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Schab duszony 90 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, JAJ) Sals (MLE) Ryż na sypko 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU, PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>		<p>Selerozowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Schab duszony 90 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, JAJ) Sals (MLE) Ryż na sypko 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU, PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>		<p>Selerozowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Schab duszony 90 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, JAJ) Sals (MLE) Ryż na sypko 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU, PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>		<p>Selerozowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Schab duszony 90 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, JAJ) Sals (MLE) Ryż na sypko 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU, PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	
Kisiel o smaku truskawkowym b/c 300 ml																							

Jadłospisy w dniu 2024-07-27 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-27 sobota									
PN	Kolacja				PD				
<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p> <p>Wartość energetyczna: 2630,15 kcal; Białko ogółem: 104,18 g; Tłuszcz: 77,50 g; Kw t; nasy.: 21,65 g; Węglowodany ogółem: 392,88 g; W tym cukry: 92,99 g; Błonnik pok.: 35,79 g; Soli: 9,63 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2579,19 kcal; Białko ogółem: 109,33 g; Tłuszcz: 73,14 g; Kw t; nasy.: 20,16 g; Węglowodany ogółem: 384,99 g; W tym cukry: 93,56 g; Błonnik pok.: 35,81 g; Soli: 9,45 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2196,79 kcal; Białko ogółem: 118,24 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw t; nasy.: 36,43 g; Węglowodany ogółem: 222,76 g; W tym cukry: 89,12 g; Błonnik pok.: 21,35 g; Soli: 2,66 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2391,90 kcal; Białko ogółem: 95,63 g; Tłuszcz: 60,37 g; Kw t; nasy.: 20,15 g; Węglowodany ogółem: 379,06 g; W tym cukry: 121,19 g; Błonnik pok.: 28,77 g; Soli: 6,28 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2350,39 kcal; Białko ogółem: 101,89 g; Tłuszcz: 56,00 g; Kw t; nasy.: 18,67 g; Węglowodany ogółem: 373,96 g; W tym cukry: 122,70 g; Błonnik pok.: 31,66 g; Soli: 5,87 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2410,48 kcal; Białko ogółem: 95,78 g; Tłuszcz: 57,83 g; Kw t; nasy.: 20,00 g; Węglowodany ogółem: 389,24 g; W tym cukry: 127,43 g; Błonnik pok.: 28,91 g; Soli: 6,41 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2368,98 kcal; Białko ogółem: 102,04 g; Tłuszcz: 53,45 g; Kw t; nasy.: 18,51 g; Węglowodany ogółem: 384,12 g; W tym cukry: 128,94 g; Błonnik pok.: 31,80 g; Soli: 5,99 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2410,48 kcal; Białko ogółem: 95,78 g; Tłuszcz: 57,83 g; Kw t; nasy.: 20,00 g; Węglowodany ogółem: 389,24 g; W tym cukry: 127,43 g; Błonnik pok.: 28,91 g; Soli: 6,41 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2376,98 kcal; Białko ogółem: 102,14 g; Tłuszcz: 53,45 g; Kw t; nasy.: 18,51 g; Węglowodany ogółem: 386,12 g; W tym cukry: 128,94 g; Błonnik pok.: 31,90 g; Soli: 5,99 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2303,15 kcal; Białko ogółem: 102,95 g; Tłuszcz: 53,00 g; Kw t; nasy.: 19,34 g; Węglowodany ogółem: 367,22 g; W tym cukry: 96,17 g; Błonnik pok.: 28,15 g; Soli: 6,84 g.</p>
<p>Sonda ziemniaczana 4 400 g (JAU, MLE, SEL)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyntka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w ostionce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata 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, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyntka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w ostionce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata 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, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyntka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w ostionce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skorki 80 g Sałata 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, GLU, ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyntka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w ostionce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skorki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, serrek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE)</p>		

Jadłospisy w dniu 2024-07-27 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. tławo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. tławo przyswajalnych Zestaw II	OM- XII Bogatobiałkowa tłuszczowa Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa tłuszczowa Zestaw II	OM- XV Bezmleczna	OM- Z ogr. tławo przyswajalnych węgielno. bezmleczna	OM- Dzieci 1-3 lat
Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW, PSZ) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU, PSZ) Szyunka zielonogórska- wp parzona 50 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem () 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW, PSZ, GLU, ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE, PSZ) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem () 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW, PSZ, GLU, ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE, PSZ) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem () 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW, PSZ, GLU, ZYT) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE, PSZ) Hummus 50 g (SEZ) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Stupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Gruszka 1 szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW, PSZ, GLU, ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 76 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE, PSZ) Hummus 50 g (SEZ) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Stupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Gruszka 1 szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW, PSZ) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem () 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1 szt. 1 szt Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE, PSZ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW, PSZ) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE, PSZ) Marchew gotowana z olejem () 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU, OW, PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyunka zielonogórska- wp. parzona 60 g Szyunka zielonogórska- wp. parzona 60 g Marchew gotowana z olejem () 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU, OW, PSZ) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szyunka zielonogórska- wp. parzona 60 g Szyunka zielonogórska- wp. parzona 60 g Stupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Gruszka 1 szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, PSZ, MLE, PSZ) Bulka pszenna długa krojona 32 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE, PSZ) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem () 40 g Sałata lodowa 20 g Banan 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Stonecznik tuskany 10 g						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
II ŚN									
Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, SEL) Schab duszony 90 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ryz na sytko 150 g Buraczki oprószone olejem* 100 g (GLU, PSZ) Katalifor gotowany z czarniej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, MLE) Ryz na sytko 150 g Buraczki oprószone olejem* 100 g (GLU, PSZ) Katalifor gotowany z czarniej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, SEL) Schab duszony 90 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ryz na sytko 150 g Buraczki oprószone olejem* 100 g (GLU, PSZ) Katalifor gotowany z czarniej porzeczki* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, SEL, SEL) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, MLE) Ryz na sytko 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, SEL, SEL) Schab duszony 90 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ryz na sytko (brązowy) 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, MLE) Ryz na sytko 150 g Buraczki oprószone olejem* 100 g (GLU, PSZ) Katalifor gotowany z czarniej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL, SEL) Schab duszony 90 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ryz na sytko 150 g Buraczki oprószone olejem* 100 g (GLU, PSZ) Katalifor gotowany z czarniej porzeczki* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU, PSZ, SEL, SEL) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, MLE) Ryz na sytko (bez mleka)* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ryz na sytko 150 g Buraczki oprószone olejem* 100 g (GLU, PSZ) Katalifor gotowany z czarniej porzeczki* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, SEL, SEL) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, MLE) Ryz na sytko (brązowy) 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL, SEL) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (GLU, PSZ, MLE) Ryz na sytko 30 ml (GLU, PSZ, MLE) Buraczki oprószone olejem* 50 g (GLU, PSZ, MLE) Katalifor gotowany z czarniej porzeczki* b/c 250 ml
Obiad									

NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.
ul. Traktorowa 126 pk. 301, 91-204 Łódź
Nir 6772398589 REGON 363712430
KRS 0000601008

Jadłospisy w dniu 2024-07-27 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczy Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw I	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XV Bezmleczna	OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowo. bezmleczna	OM- Dzieci 1-3 lat
<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ SEL</u>) Pomidor b/śkórki 80 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szyńska z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 60 g (<u>SOJ SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ZYT</u>)</p>	<p>Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)</p>	
2024-07-27 sobota									
<p>Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, serrek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, serrek śniadaniowy 30g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ZYT</u>)</p>	<p>Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, serrek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p>	<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)</p>	<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)</p>	<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ZYT</u>)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>
<p>Wartość energetyczna: 2261,65 kcal; Białko ogółem: 109,21 g; Tłuszcz: 48,63 g; Kw t; nasy: 17,85 g; Węglowodany ogółem: 362,09 g; W tym cukry: 97,68 g; Błonnik pok.: 31,04 g; Sol: 6,42 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2315,50 kcal; Białko ogółem: 93,73 g; Tłuszcz: 80,59 g; Kw t; nasy: 20,32 g; Węglowodany ogółem: 362,39 g; W tym cukry: 93,88 g; Błonnik pok.: 32,33 g; Sol: 7,83 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2743,92 kcal; Białko ogółem: 117,13 g; Tłuszcz: 94,57 g; Kw t; nasy: 27,90 g; Węglowodany ogółem: 370,73 g; W tym cukry: 71,85 g; Błonnik pok.: 39,25 g; Sol: 10,18 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2692,96 kcal; Białko ogółem: 122,29 g; Tłuszcz: 90,22 g; Kw t; nasy: 26,40 g; Węglowodany ogółem: 362,84 g; W tym cukry: 72,42 g; Błonnik pok.: 39,27 g; Sol: 10,01 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2720,85 kcal; Białko ogółem: 114,30 g; Tłuszcz: 80,08 g; Kw t; nasy: 27,39 g; Węglowodany ogółem: 400,98 g; W tym cukry: 96,95 g; Błonnik pok.: 30,26 g; Sol: 8,59 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2572,34 kcal; Białko ogółem: 117,48 g; Tłuszcz: 75,20 g; Kw t; nasy: 25,77 g; Węglowodany ogółem: 372,37 g; W tym cukry: 98,08 g; Błonnik pok.: 31,22 g; Sol: 7,26 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2312,16 kcal; Białko ogółem: 83,12 g; Tłuszcz: 63,60 g; Kw t; nasy: 16,73 g; Węglowodany ogółem: 368,08 g; W tym cukry: 63,82 g; Błonnik pok.: 33,76 g; Sol: 9,30 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2404,89 kcal; Białko ogółem: 97,36 g; Tłuszcz: 98,99 g; Kw t; nasy: 17,25 g; Węglowodany ogółem: 366,17 g; W tym cukry: 42,32 g; Błonnik pok.: 42,16 g; Sol: 11,80 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1449,10 kcal; Białko ogółem: 56,81 g; Tłuszcz: 34,46 g; Kw t; nasy: 11,99 g; Węglowodany ogółem: 234,44 g; W tym cukry: 76,94 g; Błonnik pok.: 17,72 g; Sol: 3,62 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1449,10 kcal; Białko ogółem: 56,81 g; Tłuszcz: 34,46 g; Kw t; nasy: 11,99 g; Węglowodany ogółem: 234,44 g; W tym cukry: 76,94 g; Błonnik pok.: 17,72 g; Sol: 3,62 g.</p>

Jadłospisy w dniu 2024-07-27 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-27 sobota	
<p>OM- Pappowata/ Przeclerana</p> <p>OM- Biegunkowa</p> <p>OM- Vegetariańska</p> <p>OM- Bezglutenowa</p> <p>OM- Poloznicza Zestaw I</p> <p>OM- Poloznicza Zestaw II</p> <p>OM- Kobieta Karniaca Zestaw I</p> <p>OM- Kobieta Karniaca Zestaw II</p>	<p>Platki owsiane na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL, GLU, MLE, OW) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% t.) 15 g (MLE) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem 80 g Młus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Kiełk z kaszy manny na wodzie 200 ml (GLU, PSZ) Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% t.) 5 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 60 g Marchew gotowana z olejem 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE) Hummus 80 g (SEZ) Stupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 96 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw 80% t 15 g Szyunka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (MLE) Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 300 ml</p> <p>Szpinakowa z ziemniakami 450 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ryż na sypko 150 g Buraczki oprószone 100 g (GLU, PSZ) Katalifor gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Marchwianka 200 ml Filet z kurczaka gotowany 50 g Ryż na sypko 180 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p> <p>Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Pulpet jarski 100 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ryż na sypko 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki oprószone 100 g (GLU, PSZ) Katalifor gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Schab gotowany 90 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka) 50 ml Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 100 g Katalifor gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ryż na sypko 150 g Buraczki oprószone 100 g (GLU, PSZ) Katalifor gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab duszony 90 g</p> <p>Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ryż na sypko 150 g Buraczki oprószone 100 g (GLU, PSZ) Katalifor gotowany z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p> <p>Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab duszony 90 g</p>
<p>II ŚN</p>	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>
<p>Śniadanie</p>	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>
<p>Obiad</p>	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>

Jadłospisy w dniu 2024-07-27 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-27 sobota								
PD	Kolacja							
OM- Pawkowata/ Przedeterana	OM- Biegunkowa	OM- Vegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Pokoźnicza Zestaw I	OM- Pokoźnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II	
	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		Chleb bezglutenowy 116g	Herbatniki 30 g (GLU,PSZ, SOL, MLE)				
Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU,PSZ, GLU ZYT)	Chleb bezglutenowy 116g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł. 15 g Szyńka z pierśią indyca- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOL, SEL)	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńka z pierśią indyca- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOL, SEL) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)				
Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)	Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)	Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)					
Szyńka z pierśią indyca- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 60 g (SOL, SEL)	Filet z kurczaka gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (SEL)	Paszet sojowy z pomidorami 80 g (SOL, GOR)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml					
Twarożek 80 g (MLE)	Pomidor b/skórki 80 g	Mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)						
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL)								
Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)								
Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kleik ryżowo-marchwiowy 200 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i sałata (chleb bezglutenowy 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (SOL)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
Wartość energetyczna: 2083,92 kcal; Białko ogółem: 96,08 g; Tłuszcz: 66,00 g; Kw tł. nasy.: 21,90 g; Węglowodany ogółem: 289,78 g; W tym cukry: 45,10 g; Błonnik pok.: 31,21 g; Sol: 5,65 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; Sol: 2,34 g;	Wartość energetyczna: 2886,94 kcal; Białko ogółem: 85,77 g; Tłuszcz: 102,63 g; Kw. tł. nasy.: 20,19 g; Węglowodany ogółem: 418,16 g; W tym cukry: 97,91 g; Błonnik pok.: 43,55 g; Sol: 9,60 g;	Wartość energetyczna: 2119,44 kcal; Białko ogółem: 73,16 g; Tłuszcz: 62,83 g; Kw tł. nasy.: 14,05 g; Węglowodany ogółem: 324,05 g; W tym cukry: 64,10 g; Błonnik pok.: 24,22 g; Sol: 5,06 g;	Wartość energetyczna: 2435,83 kcal; Białko ogółem: 89,64 g; Tłuszcz: 58,27 g; Kw tł. nasy.: 16,44 g; Węglowodany ogółem: 401,96 g; W tym cukry: 113,96 g; Błonnik pok.: 31,30 g; Sol: 8,23 g;	Wartość energetyczna: 2394,32 kcal; Białko ogółem: 95,90 g; Tłuszcz: 53,89 g; Kw tł. nasy.: 14,95 g; Węglowodany ogółem: 396,83 g; W tym cukry: 115,47 g; Błonnik pok.: 34,19 g; Sol: 7,82 g;	Wartość energetyczna: 2647,06 kcal; Białko ogółem: 99,46 g; Tłuszcz: 64,15 g; Kw tł. nasy.: 20,80 g; Węglowodany ogółem: 432,50 g; W tym cukry: 130,57 g; Błonnik pok.: 33,42 g; Sol: 8,45 g;	Wartość energetyczna: 2605,55 kcal; Białko ogółem: 105,72 g; Tłuszcz: 59,77 g; Kw tł. nasy.: 19,31 g; Węglowodany ogółem: 427,37 g; W tym cukry: 132,08 g; Błonnik pok.: 36,31 g; Sol: 8,04 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, 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,

