

Jadłospisy w dniu 2024-07-30 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

<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 Ławo strawna dziecięca Zestaw I</p>	<p>OM- IV Ławo 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 żołąd. Zestaw I</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub pobudz. wydz. soku żołąd. Zestaw II</p>	<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p>																																																																																
<p>Platki jęczmieńne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona - 25 g Pasztet z soczewicy 50 g (<u>GLU PSZ, JAU</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g</p>										<p>Sonda / płynna śn. 1 400 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p>										<p>Platki jęczmieńne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g</p>										<p>Platki jęczmieńne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g</p>										<p>Platki jęczmieńne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g</p>										<p>Platki jęczmieńne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% t.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g</p>										<p>Platki jęczmieńne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Marchew gotowana z olejem 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g</p>										<p>Platki jęczmieńne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Szyunka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Marchew gotowana z olejem 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g</p>										<p>Platki jęczmieńne na mleku 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>									
<p>II ŚN</p>										<p>Sonda mleczna z kaszą manna i 400 g (<u>GLU PSZ, JAU, MLE</u>)</p>										<p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>																																																																					
<p>Obiad</p> <p>Ogórkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surowka wykwinna z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>										<p>Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAU</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Surowka wykwinna z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>										<p>Sonda / płynna ob. 3 400 g (<u>GLU PSZ, JAU, SEL.</u>) Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>										<p>Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAU</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>										<p>Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>										<p>Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAU</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>										<p>Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml</p>																													

Jadłospisy w dniu 2024-07-30 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-30 wtorek									
PN	Kolacja				PD				
<p>Stupki z warzyw () 100 g</p> <p>Wartość energetyczna: 2316,09 kcal; Białko ogółem: 104,62 g; Tłuszcz: 79,00 g; Kw. tł. nasy.: 20,92 g; Węglowodany ogółem: 311,51 g; W tym cukry: 68,76 g; Błonnik pok.: 31,20 g; Sól: 8,68 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2360,10 kcal; Białko ogółem: 99,75 g; Tłuszcz: 81,60 g; Kw. tł. nasy.: 20,87 g; Węglowodany ogółem: 321,99 g; W tym cukry: 69,54 g; Błonnik pok.: 32,01 g; Sól: 8,23 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: 2037,52 kcal; Białko ogółem: 103,18 g; Tłuszcz: 62,36 g; Kw. tł. nasy.: 20,68 g; Węglowodany ogółem: 279,19 g; W tym cukry: 79,17 g; Błonnik pok.: 27,06 g; Sól: 6,48 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2098,78 kcal; Białko ogółem: 98,96 g; Tłuszcz: 67,31 g; Kw. tł. nasy.: 20,80 g; Węglowodany ogółem: 288,05 g; W tym cukry: 79,94 g; Błonnik pok.: 27,96 g; Sól: 6,53 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2047,45 kcal; Białko ogółem: 103,14 g; Tłuszcz: 62,14 g; Kw. tł. nasy.: 20,66 g; Węglowodany ogółem: 282,72 g; W tym cukry: 84,56 g; Błonnik pok.: 28,86 g; Sól: 6,56 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2108,72 kcal; Białko ogółem: 98,91 g; Tłuszcz: 67,09 g; Kw. tł. nasy.: 20,79 g; Węglowodany ogółem: 291,58 g; W tym cukry: 85,33 g; Błonnik pok.: 29,76 g; Sól: 6,61 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2047,45 kcal; Białko ogółem: 103,14 g; Tłuszcz: 62,14 g; Kw. tł. nasy.: 20,66 g; Węglowodany ogółem: 282,72 g; W tym cukry: 84,56 g; Błonnik pok.: 28,86 g; Sól: 6,56 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2108,72 kcal; Białko ogółem: 98,91 g; Tłuszcz: 67,09 g; Kw. tł. nasy.: 20,79 g; Węglowodany ogółem: 291,58 g; W tym cukry: 85,33 g; Błonnik pok.: 29,76 g; Sól: 6,61 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2009,73 kcal; Białko ogółem: 106,61 g; Tłuszcz: 49,73 g; Kw. tł. nasy.: 15,72 g; Węglowodany ogółem: 295,34 g; W tym cukry: 71,53 g; Błonnik pok.: 25,17 g; Sól: 6,66 g.</p>
	<p>Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL)</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzoną parzona 25 g (GLU, PSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Sałatka z pomidora, miksru sałat, kukurydzy i oleju 80 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzoną parzona 25 g (GLU, PSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Sałatka z pomidora, miksru sałat, kukurydzy i oleju 80 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzoną parzona 25 g (GLU, PSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Pomidor b/śkórki 80 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzoną parzona 25 g (GLU, PSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Pomidor b/śkórki 80 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzoną parzona 25 g (GLU, PSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Pomidor b/śkórki 80 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzoną parzona 25 g (GLU, PSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Pomidor b/śkórki 80 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU, PSZ)</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzoną parzona 25 g (GLU, PSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Pomidor b/śkórki 80 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>
	<p>Sonda ziemniaczana 4 300 g (JAJ, MLE, SEL)</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzoną parzona 25 g (GLU, PSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Sałatka z pomidora, miksru sałat, kukurydzy i oleju 80 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzoną parzona 25 g (GLU, PSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Sałatka z pomidora, miksru sałat, kukurydzy i oleju 80 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzoną parzona 25 g (GLU, PSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Pomidor b/śkórki 80 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzoną parzona 25 g (GLU, PSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Pomidor b/śkórki 80 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzoną parzona 25 g (GLU, PSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Pomidor b/śkórki 80 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU, PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzoną parzona 25 g (GLU, PSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE)</p> <p>Pomidor b/śkórki 80 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE)</p>

Jadłospisy w dniu 2024-07-30 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. tłuszczu przyswajalnych wegl. Zestaw I	OM- X Z ogr. tłuszczu przyswajalnych wegl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa tłuszczowa Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa tłuszczowa Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna
<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU, PSZ) Szywnka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Marchew gotowana z olejem () 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jablko pieczone 1 szt. 1 szt Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku (MLE, GLU, JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni (PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szywnka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g</p>	<p>400 ml (MLE, GLU, JECZ) 96 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) 10 g (MLE) 50 g 300 ml 1 szt</p>	<p>400 ml (MLE, GLU, ZYT) Chleb razowy pszenno-żytni (PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szywnka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Pasztecik z soczewicy () 50 g (GLU, PSZ, JAJ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g</p>	<p>400 ml (MLE, GLU, ZYT) 76 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) 10 g (MLE) 25 g 50 g (GLU, PSZ, JAJ) 80 g 300 ml 1 szt 20 g 300 ml</p>	<p>66 g pszenno-żytni (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Szywnka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Nektarynka 1 szt 1 szt</p>	<p>400 ml (MLE, GLU, JECZ) Bułka pszenna długa krojona (PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szywnka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g</p>	<p>400 ml (MLE, GLU, JECZ) 76 g (GLU, PSZ) 10 g (MLE) 50 g 300 ml 1 szt</p>	<p>Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU, JECZ) Chleb bezglutenowy 300 ml (SEL, GLU, JECZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szywnka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Dżem 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU, JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szywnka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g</p>
II SN									
Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Migdały 10 g (ORZ)									
<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ogórkowa z ryżem brazowym () 400 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Surowka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem brazowym () 400 ml (MLE, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa (bez mleka) () 400 ml (SEL) Kocięty ziemniaczane () 300 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa (bez mleka) () 400 ml (SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 180 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>
Obiad									

2024-07-30 wtorek

NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o. strona 3 z 7
 ul. Traktorowa 126 lok. 301, 91-204 Łódź
 NIP: 6772398589 REGON: 142024-00-722 10:54:16
 Data: 2024-07-30 10:54:16

Jadłospisy w dniu 2024-07-30 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-30 wtorek														
PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN					
<p>Wartość energetyczna: 2069,05 kcal; Białko ogółem: 101,99 g; Tłuszcz: 53,07 g; Kw tł. nasy.: 15,77 g; Węglowodany ogółem: 309,18 g; W tym cukry: 74,40 g; Błonnik pok.: 28,51 g; Sól: 6,80 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2019,52 kcal; Białko ogółem: 95,97 g; Tłuszcz: 60,33 g; Kw tł. nasy.: 19,52 g; Węglowodany ogółem: 287,29 g; W tym cukry: 69,10 g; Błonnik pok.: 30,21 g; Sól: 7,92 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2080,78 kcal; Białko ogółem: 91,74 g; Tłuszcz: 65,28 g; Kw tł. nasy.: 19,65 g; Węglowodany ogółem: 296,14 g; W tym cukry: 69,87 g; Błonnik pok.: 31,11 g; Sól: 7,97 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2504,46 kcal; Białko ogółem: 119,54 g; Tłuszcz: 90,18 g; Kw tł. nasy.: 26,48 g; Węglowodany ogółem: 318,70 g; W tym cukry: 73,03 g; Błonnik pok.: 31,24 g; Sól: 8,58 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2589,72 kcal; Białko ogółem: 115,57 g; Tłuszcz: 95,17 g; Kw tł. nasy.: 26,61 g; Węglowodany ogółem: 333,29 g; W tym cukry: 73,82 g; Błonnik pok.: 32,19 g; Sól: 8,10 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1369,34 kcal; Białko ogółem: 67,79 g; Tłuszcz: 33,11 g; Kw tł. nasy.: 8,32 g; Węglowodany ogółem: 211,80 g; W tym cukry: 51,39 g; Błonnik pok.: 25,28 g; Sól: 5,22 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2356,52 kcal; Białko ogółem: 114,81 g; Tłuszcz: 76,58 g; Kw tł. nasy.: 25,51 g; Węglowodany ogółem: 313,59 g; W tym cukry: 71,55 g; Błonnik pok.: 24,93 g; Sól: 8,31 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2417,79 kcal; Białko ogółem: 110,58 g; Tłuszcz: 81,53 g; Kw tł. nasy.: 25,64 g; Węglowodany ogółem: 322,45 g; W tym cukry: 72,33 g; Błonnik pok.: 25,84 g; Sól: 8,36 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2354,74 kcal; Białko ogółem: 52,92 g; Tłuszcz: 70,00 g; Kw tł. nasy.: 15,43 g; Węglowodany ogółem: 388,45 g; W tym cukry: 61,65 g; Błonnik pok.: 30,18 g; Sól: 3,45 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 1950,84 kcal; Białko ogółem: 82,41 g; Tłuszcz: 60,11 g; Kw tł. nasy.: 15,08 g; Węglowodany ogółem: 282,51 g; W tym cukry: 30,54 g; Błonnik pok.: 28,22 g; Sól: 8,99 g.</p>					
<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. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw I</p>	<p>OM- X Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl. Zestaw II</p>	<p>OM- XI Udogoenergetyczna</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I</p>	<p>OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II</p>	<p>OM- XIII Niskobiałkowa</p>	<p>OM- XV Bezmleczna</p>					
<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Polędwica wieśniowa wędzonna więprzowa z dodatkim wody wędzonna parzona 25 g (GLU PSZ. SOJ.) Serrek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polędwica wieśniowa wędzonna więprzowa z dodatkim wody wędzonna parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Serrek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Sałata z pomidora, mksu sałat kukurydzy i oleju 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polędwica wieśniowa wędzonna więprzowa z dodatkim wody wędzonna parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Serrek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Sałata z pomidora, mksu sałat kukurydzy i oleju 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polędwica wieśniowa wędzonna więprzowa z dodatkim wody wędzonna parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Serrek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Sałata z pomidora, mksu sałat kukurydzy i oleju 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Serrek wiejski ziarnisty 30 g (MLE) Sałata z pomidora, sałat, kukurydzy i mleku 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Polędwica wieśniowa wędzonna więprzowa z dodatkim wody wędzonna parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ.) Serrek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Sałata z pomidora, mksu sałat, kukurydzy i oleju 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 116 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Polędwica wieśniowa wędzonna więprzowa z dodatkim wody wędzonna parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 100 g Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Polędwica wieśniowa wędzonna więprzowa z dodatkim wody wędzonna parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata z pomidora, mksu sałat, kukurydzy i oleju 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g</p>	<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, ZYT)</p>	<p>Słupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 76g, margaryna 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ZYT)</p>	<p>Słupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)</p>	<p>Słupki z marchewki gotowanej () 100 g</p>	<p>Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)</p>

Jadłospisy w dniu 2024-07-30 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Z ogr. Jatkwo przyswajalnych węglowo.bezmielczna	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowiata/ Przecierana	OM- Biegunkowa	OM- Vegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Polonizca Zestaw I	OM- Polonizca Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Platki żytnie na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (<u>GLU, PSZ, GLU</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Pasztet z soczewicy 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g	Platki kukurydziane na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 40 g	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 450 ml (<u>SEL, GLU</u>) Bulka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Marchew gotowana z olejem 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Mus z jabłek b/c 150 g Salata zielona 20 g	Kiełk z kaszy manny na wodzie 200 ml (<u>GLU, PSZ</u>) Bulka pszenna długa krojona 32 g (<u>GLU</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU, PSZ, GLU</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU, PSZ, GLU</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szyńska na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g
2024-07-30 wtorek									
II SN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jabłko pieczone 1szt 1 szt			Banan 1szt. 1 szt		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Ogórkowa z ryżem brazowym (bez mleka) 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Mieso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (bez mleka)* 50 ml (<u>GLU, PSZ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Surowka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	Ryżowa 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 90 g Cukinia pieczona z olejem 50 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	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* 250 ml	Ogórkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	Kaliaforowa z ryżem (bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Mieso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mieso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	Kaliaforowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mieso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml	Kaliaforowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 300 ml
Obiad									

Jadłospisy w dniu 2024-07-30 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2024-07-30 wtorek									
PN	PD	Kolacja							
<p>OM- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowo-bezmielczna</p>	<p>OM- Dzieci 1-3 lat</p> <p>Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOL, MLE)</p>	<p>OM- Pawkowata/ Przeclerana</p>	<p>OM- Biegunkowa</p> <p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>	<p>OM- Vegetariańska</p>	<p>OM- Bezglutenowa</p>	<p>OM- Półoznicza Zestaw I</p>	<p>OM- Półoznicza Zestaw II</p> <p>Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOL, MLE)</p>	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I</p>	<p>OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II</p>
<p>Chleb razowy pszenno-żytni 76 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g</p> <p>Półdewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkwn wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Szatka z pomidora, młksu 40 g</p> <p>sałat, kukurydzy i oleju 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Bujka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE)</p> <p>Serek wiejski 30 g</p> <p>(MLE)</p> <p>Szatka z pomidora, młksu sałati i oleju 40 g</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Bujka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</p> <p>Półdewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkwn wody wędzona parzona 60 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski 30 g</p> <p>(MLE)</p> <p>Pomidor b/skórki 80 g</p> <p>Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 450 ml (SEL)</p> <p>Kawa zbozowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Bujka pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE)</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>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Serek wiejski 100 g</p> <p>(MLE)</p> <p>Szatka z pomidorów z cebulką i olejem 80 g</p> <p>Kawa zbozowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Półdewica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOL)</p> <p>Szatka z pomidora, młksu 40 g</p> <p>sałat, kukurydzy i oleju 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Półdewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkwn wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski 50 g (MLE)</p> <p>Szatka z pomidora, młksu sałati, kukurydzy i oleju 80 g</p> <p>Kawa zbozowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Półdewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkwn wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski 50 g (MLE)</p> <p>Szatka z pomidora, młksu sałati, kukurydzy i oleju 80 g</p> <p>Kawa zbozowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Półdewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkwn wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Serek wiejski 50 g (MLE)</p> <p>Szatka z pomidora, młksu sałati, kukurydzy i oleju 80 g</p> <p>Kawa zbozowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)</p> <p>Sałata zielona 20 g</p>	
<p>Kanapka z szynką i sałata, (chleb razowy 227,5, 65 kcal; Białko ogółem: 95,77 g; Tłuszcz: 76,12 g; Kw tł. nasy.: 16,30 g; Węglowodany ogółem: 316,69 g; W tym cukry: 33,62 g; Błonnik pok.: 33,46 g; Soli: 10,51 g;</p>	<p>Slupki z marchewki 100 g</p>	<p>Slupki z wazyw 100 g</p>	<p>Kielik ryzowo-marchwiowy 200 ml</p>	<p>Slupki z wazyw 100 g</p>	<p>Kanapka z szynką i pomidorem (chleb bezglutenowy 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOL, GLU ZYT)</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej 100 g</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej 100 g</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej 100 g</p>	<p>Slupki z marchewki gotowanej 100 g</p>
<p>Wartość energetyczna: 1239,59 kcal; Białko ogółem: 46,34 g; Tłuszcz: 42,53 g; Kw tł. nasy.: 14,57 g; Węglowodany ogółem: 176,54 g; W tym cukry: 46,93 g; Błonnik pok.: 19,23 g; Soli: 3,08 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1949,44 kcal; Białko ogółem: 90,93 g; Tłuszcz: 69,73 g; Kw tł. nasy.: 20,61 g; Węglowodany ogółem: 255,29 g; W tym cukry: 48,37 g; Błonnik pok.: 32,05 g; Soli: 6,56 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1510,24 kcal; Białko ogółem: 73,86 g; Tłuszcz: 30,72 g; Kw tł. nasy.: 7,44 g; Węglowodany ogółem: 246,29 g; W tym cukry: 75,34 g; Błonnik pok.: 22,63 g; Soli: 2,45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2516,08 kcal; Białko ogółem: 98,19 g; Tłuszcz: 89,24 g; Kw tł. nasy.: 23,32 g; Węglowodany ogółem: 346,28 g; W tym cukry: 73,01 g; Błonnik pok.: 35,47 g; Soli: 9,09 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1825,00 kcal; Białko ogółem: 61,28 g; Tłuszcz: 66,56 g; Kw tł. nasy.: 13,31 g; Węglowodany ogółem: 249,65 g; W tym cukry: 30,58 g; Błonnik pok.: 18,27 g; Soli: 4,17 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2232,33 kcal; Białko ogółem: 92,82 g; Tłuszcz: 65,71 g; Kw tł. nasy.: 23,10 g; Węglowodany ogółem: 332,17 g; W tym cukry: 97,16 g; Błonnik pok.: 31,32 g; Soli: 7,77 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2329,44 kcal; Białko ogółem: 89,45 g; Tłuszcz: 70,85 g; Kw tł. nasy.: 23,27 g; Węglowodany ogółem: 348,90 g; W tym cukry: 97,93 g; Błonnik pok.: 32,69 g; Soli: 8,04 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2322,72 kcal; Białko ogółem: 104,15 g; Tłuszcz: 72,14 g; Kw tł. nasy.: 26,60 g; Węglowodany ogółem: 328,85 g; W tym cukry: 77,35 g; Błonnik pok.: 31,32 g; Soli: 8,56 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2419,82 kcal; Białko ogółem: 100,77 g; Tłuszcz: 77,27 g; Kw tł. nasy.: 26,77 g; Węglowodany ogółem: 345,58 g; W tym cukry: 78,12 g; Błonnik pok.: 32,68 g; Soli: 8,84 g;</p>	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
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,

