

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>		Jadłospisy w dniu 2023-10-21 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA	
OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II
OM- I Podstawowa zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żóład. Zestaw I
OM- I Podstawowa zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żóład. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
OM- I Podstawowa zestaw I	OM- VI Pooperacyjna Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II
2023-10-21 sobota			
Śniadanie			
<p>Platki owsiane na mleku GLU OW.) 400 ml (MLE.) Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Ser żółty 70 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 1133,03 kcal; B: 53,01 g; T: 44,97 g; Kw. tł. nasy.: 24,79 g; W: 133,52 g; W tym cukry: 42,04 g; Bł.: 6,35 g; WW: 12,76 Por;</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona PSZ.) 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana zlc 300 ml Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOL.) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 701,21 kcal; B: 30,24 g; T: 22,83 g; Kw. tł. nasy.: 8,20 g; W: 95,63 g; W tym cukry: 30,12 g; Bł.: 4,42 g; WW: 9,14 Por;</p>	
<p>Masłanka 150 ml (MLE.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 55,50 kcal; B: 4,95 g; T: 0,75 g; Kw. tł. nasy.: 0,51 g; W: 7,05 g; W tym cukry: 7,05 g; Bł.: 0,00 g; WW: 0,75 Por;</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona PSZ.) 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOL.) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 861,66 kcal; B: 39,54 g; T: 27,26 g; Kw. tł. nasy.: 11,54 g; W: 117,07 g; W tym cukry: 45,61 g; Bł.: 6,21 g; WW: 11,20 Por;</p>	
<p>Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 50g, masło 5g, serrek śniadaniowy 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 237,68 kcal; B: 8,12 g; T: 9,67 g; Kw. tł. nasy.: 6,13 g; W: 29,99 g; W tym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; WW: 2,93 Por;</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona PSZ.) 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOL.) Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Marchew gotowana z olejem* 80 g</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 861,66 kcal; B: 39,54 g; T: 27,26 g; Kw. tł. nasy.: 11,54 g; W: 117,07 g; W tym cukry: 45,61 g; Bł.: 6,21 g; WW: 11,20 Por;</p>	
<p>Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, serrek śniadaniowy 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 237,68 kcal; B: 8,12 g; T: 9,67 g; Kw. tł. nasy.: 6,13 g; W: 29,99 g; W tym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; WW: 2,93 Por;</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona PSZ.) 76 g (GLU PSZ.) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOL.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 763,97 kcal; B: 39,44 g; T: 17,41 g; Kw. tł. nasy.: 8,63 g; W: 113,90 g; W tym cukry: 44,13 g; Bł.: 4,53 g; WW: 11,02 Por;</p>	
<p>Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 50g, masło 5g, serrek śniadaniowy 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 237,68 kcal; B: 8,12 g; T: 9,67 g; Kw. tł. nasy.: 6,13 g; W: 29,99 g; W tym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; WW: 2,93 Por;</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona PSZ.) 76 g (GLU PSZ.) Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOL.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 763,97 kcal; B: 39,44 g; T: 17,41 g; Kw. tł. nasy.: 8,63 g; W: 113,90 g; W tym cukry: 44,13 g; Bł.: 4,53 g; WW: 11,02 Por;</p>	

OM- I Podstawowa Zestaw I	OM- I Podstawowa Zestaw II	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 żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołą. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II
Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ,SEL,_) Ryz na sypko 170 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU,PSZ,JAL,_) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU,PSZ,_) (MLE,_) Buraczki oprószone () 200 g (GLU,PSZ,_) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ,SEL,_) Ryz na sypko 170 g Bitka z udźca z kurczaka 90 g (GLU,PSZ,_) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU,PSZ,_) (MLE,_) Buraczki oprószone () 200 g (GLU,PSZ,_) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL,_) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU,PSZ,JAL,_) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU,PSZ,_) (MLE,_) Ryz na sypko 170 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU,PSZ,_) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE,SEL,_) Bitka z udźca z kurczaka 90 g (GLU,PSZ,_) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU,PSZ,_) (MLE,_) Ryz na sypko 170 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU,PSZ,_) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL,_) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU,PSZ,JAL,_) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU,PSZ,_) (MLE,_) Ryz na sypko 170 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU,PSZ,_) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE,SEL,_) Bitka z udźca z kurczaka 90 g (GLU,PSZ,_) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU,PSZ,_) (MLE,_) Ryz na sypko 170 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU,PSZ,_) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL,_) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU,PSZ,JAL,_) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU,PSZ,_) (MLE,_) Ryz na sypko 170 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU,PSZ,_) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE,SEL,_) Bitka z udźca z kurczaka 90 g (GLU,PSZ,_) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU,PSZ,_) (MLE,_) Ryz na sypko 170 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU,PSZ,_) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL,_) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU,PSZ,JAL,_) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU,PSZ,_) (MLE,_) Ryz na sypko 170 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU,PSZ,_) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE,SEL,_) Bitka z udźca z kurczaka 90 g (GLU,PSZ,_) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU,PSZ,_) (MLE,_) Ryz na sypko 170 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU,PSZ,_) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml
<p>Wskazniki odżywcze: E: 1062,52 kcal; B: 46,77 g; T: 26,74 g; Kw. tł. nasy.: 3,36 g; W: 168,15 g; W tym cukry: 34,54 g; Bł.: 18,86 g; WW: 14,92 Por;</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 951,17 kcal; B: 36,34 g; T: 25,28 g; Kw. tł. nasy.: 3,19 g; W: 151,21 g; W tym cukry: 33,76 g; Bł.: 13,31 g; WW: 13,78 Por;</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 931,71 kcal; B: 39,81 g; T: 22,44 g; Kw. tł. nasy.: 3,08 g; W: 150,84 g; W tym cukry: 35,28 g; Bł.: 16,36 g; WW: 13,45 Por;</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 951,17 kcal; B: 36,34 g; T: 25,28 g; Kw. tł. nasy.: 3,19 g; W: 151,21 g; W tym cukry: 33,76 g; Bł.: 13,31 g; WW: 13,78 Por;</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 931,71 kcal; B: 39,81 g; T: 22,44 g; Kw. tł. nasy.: 3,08 g; W: 150,84 g; W tym cukry: 35,28 g; Bł.: 16,36 g; WW: 13,45 Por;</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 951,17 kcal; B: 36,34 g; T: 25,28 g; Kw. tł. nasy.: 3,19 g; W: 151,21 g; W tym cukry: 33,76 g; Bł.: 13,31 g; WW: 13,78 Por;</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 931,71 kcal; B: 39,81 g; T: 22,44 g; Kw. tł. nasy.: 3,08 g; W: 150,84 g; W tym cukry: 35,28 g; Bł.: 16,36 g; WW: 13,45 Por;</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 951,17 kcal; B: 36,34 g; T: 25,28 g; Kw. tł. nasy.: 3,19 g; W: 151,21 g; W tym cukry: 33,76 g; Bł.: 13,31 g; WW: 13,78 Por;</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 931,71 kcal; B: 39,81 g; T: 22,44 g; Kw. tł. nasy.: 3,08 g; W: 150,84 g; W tym cukry: 35,28 g; Bł.: 16,36 g; WW: 13,45 Por;</p>									
<p>Obiad</p>									
<p>PD</p>									

2023-10-21 sobota

2023-10-21 sobota

OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	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 żołąd. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żołąd. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskazniki odżywcze: E: 381,00 kcal; B: 12,57 g; T: 10,85 g; Kw. tł. nasy.: 3,66 g; W: 60,32 g; W tym cukry: 2,53 g; Bf.: 4,21 g; WW: 5,63 Por.</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor białorki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskazniki odżywcze: E: 344,35 kcal; B: 13,46 g; T: 10,74 g; Kw. tł. nasy.: 3,58 g; W: 49,98 g; W tym cukry: 3,34 g; Bf.: 2,37 g; WW: 4,79 Por.</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Kalaftor gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskazniki odżywcze: E: 349,14 kcal; B: 14,60 g; T: 10,74 g; Kw. tł. nasy.: 3,56 g; W: 50,43 g; W tym cukry: 2,82 g; Bf.: 3,26 g; WW: 4,71 Por.</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Kalaftor gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Wskazniki odżywcze: E: 277,04 kcal; B: 14,49 g; T: 2,74 g; Kw. tł. nasy.: 0,76 g; W: 50,32 g; W tym cukry: 2,72 g; Bf.: 3,26 g; WW: 4,70 Por.</p>									
<p>Kolacja</p>									
<p>PN</p>									

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy w dniu 2023-10-21 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2023-10-21 sobota	OM- I Podstawowa Zestaw I	OM- I Podstawowa Zestaw II	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw I	OM- IV Łatwo strawna dziecięca Zestaw II	OM- VI Poopercyjna Zestaw I	OM- VI Poopercyjna Zestaw II	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żolad. Zestaw I	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoła. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II
	E: 2605,46 kcal; B: 109,98 g; T: 85,38 g; Kw. tł. nasy.: 31,93 g; W: 365,12 g; W tym cukry: 78,54 g; Bł.: 29,24 g; WW: 33,63 Por.	E: 2576,55 kcal; B: 112,35 g; T: 82,56 g; Kw. tł. nasy.: 31,81 g; W: 361,99 g; W tym cukry: 79,12 g; Bł.: 29,42 g; WW: 33,31 Por.	E: 2052,23 kcal; B: 84,99 g; T: 59,60 g; Kw. tł. nasy.: 15,47 g; W: 303,87 g; W tym cukry: 74,28 g; Bł.: 20,10 g; WW: 28,46 Por.	E: 2032,77 kcal; B: 88,45 g; T: 56,76 g; Kw. tł. nasy.: 15,37 g; W: 303,50 g; W tym cukry: 75,80 g; Bł.: 23,15 g; WW: 28,13 Por.	E: 2399,65 kcal; B: 98,59 g; T: 72,95 g; Kw. tł. nasy.: 24,42 g; W: 348,70 g; W tym cukry: 82,84 g; Bł.: 23,68 g; WW: 32,61 Por.	E: 2380,19 kcal; B: 102,06 g; T: 70,12 g; Kw. tł. nasy.: 24,31 g; W: 348,33 g; W tym cukry: 84,37 g; Bł.: 26,73 g; WW: 32,29 Por.	E: 2399,65 kcal; B: 98,59 g; T: 72,95 g; Kw. tł. nasy.: 24,42 g; W: 348,70 g; W tym cukry: 82,84 g; Bł.: 23,68 g; WW: 32,61 Por.	E: 2380,19 kcal; B: 102,06 g; T: 70,12 g; Kw. tł. nasy.: 24,31 g; W: 348,33 g; W tym cukry: 84,37 g; Bł.: 26,73 g; WW: 32,29 Por.	E: 2229,86 kcal; B: 98,39 g; T: 55,11 g; Kw. tł. nasy.: 18,70 g; W: 345,42 g; W tym cukry: 81,26 g; Bł.: 22,00 g; WW: 32,43 Por.	E: 2210,40 kcal; B: 101,85 g; T: 52,27 g; Kw. tł. nasy.: 18,60 g; W: 345,05 g; W tym cukry: 82,78 g; Bł.: 25,05 g; WW: 32,10 Por.

OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	OM- X Z ogr. łańwo przyswajalnych węgl. Zestaw I	OM- X Z ogr. łańwo przyswajalnych węgl. Zestaw II	OM- XI Ubogoenerygetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łańwostrawna Zestaw II	OM- XII Bogatobiałkowa łańwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Elirminacyjna Zestaw I	OM- XV Elirminacyjna Zestaw II
<p>Platki owsiane na mleku (MLE, GLU OW.) 400 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOL.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 80 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 900, 14 kcal; B: 38,98 g; T: 28,65 g; Kw. tł. nasy.: 11,68 g; W: 123,61 g; W tym cukry: 43,20 g; Bł.: 6,22 g; WW: 11,79 Por.</p>	<p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Ser żółty 70 g (MLE)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 929,39 kcal; B: 43,36 g; T: 39,26 g; Kw. tł. nasy.: 21,39 g; W: 105,56 g; W tym cukry: 17,87 g; Bł.: 6,35 g; WW: 9,93 Por.</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOL.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 80 g</p> <p>Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 515,21 kcal; B: 21,76 g; T: 10,49 g; Kw. tł. nasy.: 3,30 g; W: 85,23 g; W tym cukry: 19,11 g; Bł.: 5,16 g; WW: 8,01 Por.</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOL.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 80 g</p> <p>Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p> <p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 864,14 kcal; B: 39,89 g; T: 28,54 g; Kw. tł. nasy.: 11,59 g; W: 113,42 g; W tym cukry: 44,12 g; Bł.: 4,42 g; WW: 10,96 Por.</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Dżem 50 g</p> <p>Mus z jabłek () b/c 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 627,39 kcal; B: 14,02 g; T: 14,24 g; Kw. tł. nasy.: 5,72 g; W: 113,88 g; W tym cukry: 35,39 g; Bł.: 6,87 g; WW: 10,70 Por.</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g</p> <p>Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (SOL.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem () 80 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU OW.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 569,12 kcal; B: 18,59 g; T: 16,35 g; Kw. tł. nasy.: 3,82 g; W: 89,80 g; W tym cukry: 12,15 g; Bł.: 7,15 g; WW: 8,24 Por.</p>				
<p>Śniadanie</p>		<p>Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata (chleb razowy 50g, masło 5g, sałata 5g, serrek śniadaniowy 30g) 1 szt. (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 215,83 kcal; B: 8,12 g; T: 9,86 g; Kw. tł. nasy.: 7,48 g; W: 25,02 g; W tym cukry: 0,23 g; Bł.: 2,92 g; WW: 2,24 Por.</p>		<p>Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 50g, masło 5g, serrek śniadaniowy 30g) 1 szt. (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 237,68 kcal; B: 8,12 g; T: 9,67 g; Kw. tł. nasy.: 6,13 g; W: 29,99 g; W tym cukry: 0,65 g; Bł.: 0,90 g; WW: 2,93 Por.</p>		<p>II ŚN</p>			

2023-10-21 sobota													
OM- IX Łatwo strawna	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- XI Ubogoenerygetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Eliminacyjna Zestaw I	OM- XV Eliminacyjna Zestaw II				
Szpiniakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Ryż na sypko 170 g (GLU PSZ) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Bitka z udźca z kurczaka 90 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Ryż na sypko 170 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Szpiniakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Ryż na sypko (brązowy) 170 g (GLU PSZ) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (GOR) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Bitka z udźca z kurczaka 90 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Ryż na sypko (brązowy) 170 g (GLU PSZ) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (GOR) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Szpiniakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Ryż na sypko 170 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Bitka z udźca z kurczaka 90 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Ryż na sypko 170 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Szpiniakowa z ziemniakami (bez soi) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pyzy ziemniaczane 250 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Szpiniakowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ) Ryż na sypko 170 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Szpiniakowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ) Ryż na sypko 170 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Szpiniakowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ) Ryż na sypko 170 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml				
<p>Wskazniki odżywcze: E: 951,17 kcal; B: 36,34 g; T: 25,28 g; Kw. tł. nasy.: 3,19 g; W: 151,21 g; W tym cukry: 33,76 g; Bł.: 13,31 g; WW: 13,78 Por.</p>		<p>Wskazniki odżywcze: E: 931,71 kcal; B: 39,81 g; T: 22,44 g; Kw. tł. nasy.: 3,08 g; W: 150,84 g; W tym cukry: 35,28 g; Bł.: 16,36 g; WW: 13,45 Por.</p>		<p>Wskazniki odżywcze: E: 807,92 kcal; B: 33,33 g; T: 26,47 g; Kw. tł. nasy.: 3,42 g; W: 142,80 g; W tym cukry: 8,49 g; Bł.: 18,04 g; WW: 9,40 Por.</p>		<p>Wskazniki odżywcze: E: 788,46 kcal; B: 36,80 g; T: 23,63 g; Kw. tł. nasy.: 3,31 g; W: 142,43 g; W tym cukry: 10,01 g; Bł.: 18,04 g; WW: 9,40 Por.</p>		<p>Wskazniki odżywcze: E: 754,80 kcal; B: 16,51 g; T: 5,28 g; Kw. tł. nasy.: 0,45 g; W: 163,30 g; W tym cukry: 33,30 g; Bł.: 11,27 g; WW: 15,16 Por.</p>		<p>Wskazniki odżywcze: E: 928,22 kcal; B: 35,55 g; T: 23,58 g; Kw. tł. nasy.: 3,07 g; W: 150,09 g; W tym cukry: 33,27 g; Bł.: 13,31 g; WW: 13,67 Por.</p>		<p>Wskazniki odżywcze: E: 908,76 kcal; B: 39,01 g; T: 20,74 g; Kw. tł. nasy.: 2,96 g; W: 149,72 g; W tym cukry: 34,79 g; Bł.: 16,36 g; WW: 13,34 Por.</p>	
PD	<p>Masłanka 150 ml (MLE) Wskazniki odżywcze: E: 55,50 kcal; B: 4,95 g; T: 0,75 g; Kw. tł. nasy.: 0,51 g; W: 7,05 g; W tym cukry: 7,05 g; Bł.: 0,00 g; WW: 0,75 Por.</p>												

2023-10-21 sobota

OM- IX Łatwo strawna	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- XI	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Eliminacyjna Zestaw I	OM- XV Eliminacyjna Zestaw II										
<p>Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOL SEL.) Pomidor biskorki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 432,71 kcal; B: 15,74 g; T: 11,11 g; Kw. tł. nasy.: 3,72 g; W: 70,16 g; W tym cukry: 3,59 g; Bł.: 4,83 g; WW: 6,56 Por.</p>				<p>Chleb mieszany pszemno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Szyńka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOL SEL.) Pomidor biskorki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 308,25 kcal; B: 12,44 g; T: 2,85 g; Kw. tł. nasy.: 0,86 g; W: 60,07 g; W tym cukry: 2,33 g; Bł.: 4,17 g; WW: 5,61 Por.</p>				<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOL SEL.) Pomidor biskorki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 344,35 kcal; B: 13,46 g; T: 10,74 g; Kw. tł. nasy.: 3,58 g; W: 49,98 g; W tym cukry: 3,34 g; Bł.: 2,37 g; WW: 4,79 Por.</p>				<p>Chleb mieszany pszemno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOL SEL.) Kalfior gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 361,82 kcal; B: 10,77 g; T: 10,14 g; Kw. tł. nasy.: 3,38 g; W: 59,33 g; W tym cukry: 1,91 g; Bł.: 5,06 g; WW: 5,41 Por.</p>				<p>Chleb mieszany pszemno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mączna o zaw. 80% tł 10 g Szyńka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOL SEL.) Pomidor biskorki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 380,25 kcal; B: 12,44 g; T: 10,85 g; Kw. tł. nasy.: 3,16 g; W: 60,07 g; W tym cukry: 2,33 g; Bł.: 4,17 g; WW: 5,61 Por.</p>			
<p>Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 50g, margaryna 5g, twaróg 30g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 189,85 kcal; B: 10,02 g; T: 6,16 g; Kw. tł. nasy.: 2,39 g; W: 25,07 g; W tym cukry: 1,21 g; Bł.: 2,92 g; WW: 2,24 Por.</p>				<p>Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twaróg 30g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 213,05 kcal; B: 10,00 g; T: 6,10 g; Kw. tł. nasy.: 2,38 g; W: 30,02 g; W tym cukry: 1,61 g; Bł.: 0,90 g; WW: 2,93 Por.</p>															

PN

Kolacja

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy w dniu 2023-10-21 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2023-10-21 sobota	OM- IX Łatwo strawna	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- XI Ubogoenerytyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Eliminacyjna Zestaw I	OM- XV Eliminacyjna Zestaw II
	E: 2284,02 kcal; B: 91,06 g; T: 65,04 g; Kw. tł. nasy.: 18,59 g; W: 344,98 g; W tym cukry: 80,56 g; Bf.: 24,36 g; WW: 32,13 Por:	E: 2264,56 kcal; B: 94,53 g; T: 62,20 g; Kw. tł. nasy.: 18,48 g; W: 344,61 g; W tym cukry: 82,08 g; Bf.: 27,41 g; WW: 31,80 Por:	E: 2575,70 kcal; B: 110,57 g; T: 92,86 g; Kw. tł. nasy.: 38,40 g; W: 338,61 g; W tym cukry: 31,39 g; Bf.: 32,01 g; WW: 30,69 Por:	E: 2556,24 kcal; B: 114,04 g; T: 90,02 g; Kw. tł. nasy.: 38,30 g; W: 338,23 g; W tym cukry: 32,91 g; Bf.: 35,06 g; WW: 30,37 Por:	E: 1774,63 kcal; B: 70,54 g; T: 38,63 g; Kw. tł. nasy.: 7,35 g; W: 296,50 g; W tym cukry: 55,20 g; Bf.: 22,64 g; WW: 27,40 Por:	E: 2665,89 kcal; B: 112,76 g; T: 81,08 g; Kw. tł. nasy.: 27,38 g; W: 381,66 g; W tym cukry: 90,53 g; Bf.: 21,90 g; WW: 36,13 Por:	E: 2646,43 kcal; B: 116,22 g; T: 78,24 g; Kw. tł. nasy.: 27,27 g; W: 381,29 g; W tym cukry: 92,05 g; Bf.: 24,95 g; WW: 35,81 Por:	E: 1744,02 kcal; B: 41,31 g; T: 29,65 g; Kw. tł. nasy.: 9,55 g; W: 336,51 g; W tym cukry: 70,60 g; Bf.: 23,20 g; WW: 31,27 Por:	E: 1877,59 kcal; B: 66,58 g; T: 50,78 g; Kw. tł. nasy.: 10,05 g; W: 299,95 g; W tym cukry: 47,75 g; Bf.: 24,64 g; WW: 27,51 Por:	E: 1858,13 kcal; B: 70,05 g; T: 47,94 g; Kw. tł. nasy.: 9,94 g; W: 299,58 g; W tym cukry: 49,27 g; Bf.: 27,68 g; WW: 27,19 Por:

OM - Dzieci 1-3 lat

2023-10-21 sobota	<p>Śniadanie</p> <p>Platki owiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbozowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna dluga krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szyzka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem () 40 g</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 492,98 kcal; B: 22,06 g; T: 14,74 g; Kw. tł. nasy.: 5,98 g; W: 68,74 g; W tym cukry: 25,95 g; Bt.: 2,42 g; WW: 6,66 Pof:</p> <p>Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p> <p>Wskazniki odżywcze: E: 130,80 kcal; B: 2,46 g; T: 3,30 g; Kw. tł. nasy.: 0,42 g; W: 23,04 g; W tym cukry: 10,05 g; Bt.: 0,39 g; WW: 2,28 Pof:</p>
II ŚN	

WYDRUKOWAŁ: MUFNAL, DATA I GODZINA WYDRUKU: 2023-10-16 15:15:03

2023-10-21 sobota	
OM- Dzieci 1-3-lat	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ_MLE_SEL_) Ryz na sypko 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g (GLU PSZ_JAJ_) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ_MLE_) Buraczki oproszane () 100 g (GLU PSZ_) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	Wskaźniki odżywcze: E: 510,18 kcal; B: 18,60 g; T: 13,01 g; Kw. tł. nasy.: 1,60 g; W: 83,26 g; W tym cukry: 21,32 g; Bł.: 7,20 g; WW: 7,60 Por.
	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
PD	Wskaźniki odzywcze: E: 152,13 kcal; B: 0,05 g; T: 0,00 g; Kw. tł. nasy.: 0,00 g; W: 38,03 g; W tym cukry: 30,29 g; Bł.: 0,03 g; WW: 3,81 Por.

OM- Dzieci 1-3 lat

2023-10-21 sobota	
	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLŪ</u> <u>PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szywnka z pierśnią indyjską- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Pomidor biskorki 40 g</p> <p>Wskaźniki odżywcze: E: 243,88 kcal; B: 8,38 g; T: 5,69 g; Kw. tł. nasy.: 1,88 g; W: 40,65 g; W tynm cukry: 10,30 g; Bł.: 1,40 g; WW: 3,94 Pof;</p>
PN	

<nazwa_jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy w dniu 2023-10-21 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Dzieci 1-3 lat

2023-10-21 sobota
E: 1529,97 kcal; B: 51,55 g; T: 36,74 g; Kw. tł. nasy.: 9,88 g; W: 253,72 g; W. biał. cukry: 97,90 g; Bł.: 11,45 g; WW: 24,30 Por:

Wydruk z MAPL Jadłospis 2.23.9.12
Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_wierszach_fr3

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 laktazą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowe, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

FUB - Fubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ZYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JECZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odz:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

S01 - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bł. - Błonnik pokarmowy,

Ener. z B - % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

Ener. z W - % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

MM - MM,

