

	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 żoład. Zestaw I	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz. soku żoła. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I		
2023-11-07 wtorek	Śniadanie	II ŚN	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 25 g (<u>MLE, </u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>)</p>	<p>Sonda / płynna śn. 500 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ, </u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, </u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ, </u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, </u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ, </u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, </u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, </u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałatka z brokułu, oliwy i koperku 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>)</p>	<p>Sonda mleczna! 500 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>)</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>)</p>	<p>Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, </u>)</p>	
			<p>Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Kasza gryczana 170 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE, </u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Kasza gryczana 170 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE, </u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml</p>	<p>Sonda / płynna ob. 600 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, </u>)</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ, </u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ, </u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ, </u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ, </u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ, </u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (-)dieta b/brokuła i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ, </u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ, </u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ, </u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ, </u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (-)dieta b/brokuła i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ, </u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ, </u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ, </u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ, </u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml</p>

		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 żoład. Zestaw I	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz. soku żoła. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I		
2023-11-07 wtorek	Kolacja	PD		Sonda ziemniaczana 500 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>)									
		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Sonda mięsna! 500 g (<u>JAJ, SEL.</u>)</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>			<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, PSZ.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>		<p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, PSZ.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p>
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sonda ziemniaczana 500 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
		E: 2347.48 kcal; B: 107.94 g; T: 82.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; W: 307.16 g; W tym cukry: 47.30 g; Bł.: 30.86 a; Sól: 9.43 a;	E: 2314.52 kcal; B: 112.36 g; T: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; W: 309.65 g; W tym cukry: 48.55 g; Bł.: 33.87 a; Sól: 9.15 a;	E: 2959.03 kcal; B: 160.56 g; T: 132.60 g; Kw. tł. nasy.: 48.47 g; W: 295.99 g; W tym cukry: 114.10 g; Bł.: 29.96 a; Sól: 3.63 a;	E: 2064.49 kcal; B: 98.49 g; T: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; W: 305.08 g; W tym cukry: 53.23 g; Bł.: 30.51 a; Sól: 6.55 a;	E: 2097.45 kcal; B: 94.07 g; T: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; W: 302.59 g; W tym cukry: 51.98 g; Bł.: 27.50 a; Sól: 6.82 a;	E: 2308.57 kcal; B: 112.65 g; T: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; W: 338.69 g; W tym cukry: 78.06 g; Bł.: 31.36 a; Sól: 7.45 a;	E: 2355.52 kcal; B: 108.38 g; T: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; W: 340.03 g; W tym cukry: 78.33 g; Bł.: 29.66 a; Sól: 7.81 a;	E: 2308.57 kcal; B: 112.65 g; T: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; W: 338.69 g; W tym cukry: 78.06 g; Bł.: 31.36 a; Sól: 7.45 a;	E: 2355.52 kcal; B: 108.38 g; T: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; W: 340.03 g; W tym cukry: 78.33 g; Bł.: 29.66 a; Sól: 7.81 a;	E: 1972.18 kcal; B: 104.64 g; T: 41.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; W: 307.80 g; W tym cukry: 76.75 g; Bł.: 30.01 a; Sól: 6.62 a;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy w dniu 2023-11-07 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	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 Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Eliminacyjna Zestaw I	
2023-11-07 wtorek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałatka z brokołu, oliwy i koperku 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałatka z brokołu, oliwy i koperku 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałatka z brokołu, oliwy i koperku 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)		Kawa zbożowa na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałatka z brokołu, oliwy i koperku 80 g		Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Miód 50 g Mus z jabłek () b/c 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałatka z brokołu, oliwy i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
		II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Kanapka z serem śniadaniowym i sałata (bułka pszenna 50g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
2023-11-07 wtorek	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 170 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 170 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pyzy ziemniaczane* 300 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	

Mazowiecka jadłospis w dniu 2023-11-07 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

		OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw II	OM- IX Łatwo strawna zestaw II	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 Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Eliminacyjna Zestaw I
2023-11-07 wtorek	PD								Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Połędwica wiśniowa wędziona wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Połędwica wiśniowa wędziona wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml			Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Połędwica wiśniowa wędziona wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 50g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Połędwica wiśniowa wędziona wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędziona wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędziona wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomidor 100 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica wiśniowa wędziona wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 50g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g,masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		E: 2005.14 kcal; B: 100.22 g; T: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; W: 305.31 g; W tym cukry: 75.50 g; Bf.: 27.00 a; Sól: 6.89 a;	E: 2196.73 kcal; B: 103.29 g; T: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; W: 312.32 g; W tym cukry: 49.30 g; Bf.: 34.91 a; Sól: 8.62 a;	E: 2229.69 kcal; B: 98.87 g; T: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; W: 309.83 g; W tym cukry: 48.05 g; Bf.: 31.90 a; Sól: 8.89 a;	E: 2237.46 kcal; B: 106.20 g; T: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; W: 319.46 g; W tym cukry: 26.00 g; Bf.: 38.14 a; Sól: 9.37 a;	E: 2457.62 kcal; B: 109.42 g; T: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; W: 341.06 g; W tym cukry: 24.98 g; Bf.: 38.05 a; Sól: 10.33 a;	E: 1854.72 kcal; B: 95.85 g; T: 38.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; W: 295.63 g; W tym cukry: 53.91 g; Bf.: 32.06 a; Sól: 7.81 a;	E: 2623.89 kcal; B: 124.44 g; T: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; W: 376.67 g; W tym cukry: 86.56 g; Bf.: 32.40 a; Sól: 7.27 a;	E: 2656.85 kcal; B: 120.02 g; T: 81.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; W: 374.18 g; W tym cukry: 85.31 g; Bf.: 29.39 a; Sól: 7.54 a;	E: 1969.77 kcal; B: 41.59 g; T: 34.42 g; Kw. tł. nasy.: 8.90 g; W: 387.29 g; W tym cukry: 38.05 g; Bf.: 33.40 a; Sól: 9.03 a;	E: 1643.49 kcal; B: 82.82 g; T: 45.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; W: 240.46 g; W tym cukry: 24.74 g; Bf.: 29.37 a; Sól: 6.21 a;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy w dniu 2023-11-07 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

	OM- XV Eliminacyjna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata/Przecierana	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II	OM- Bogatoresztkowa
2023-11-07 wtorek	Sniadanie	Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałatka z brokołu, oliwy i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, PSZ,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałatka z brokołu, oliwy i koperku 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE, PSZ,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałatka z brokołu, oliwy i koperku 80 g Kawa zbożowa na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałatka z brokołu, oliwy i koperku 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)			Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)				
		Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml

		OM- XV Eliminacyjna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Papkowata/ Przecierana	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II	OM- Bogatoresztkowa
2023-11-07 wtorek	PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i wędliny drob wieprz 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml				
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							Kanapka z serem śniadaniowym i sałata (chleb razowy 50g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	E: 1694.44 kcal; B: 78.44 g; T: 50.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; W: 246.05 g; W tym cukry: 26.10 g; Bł.: 29.23 α; Sól: 6.22 α:	E: 1626.46 kcal; B: 60.47 g; T: 46.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; W: 251.79 g; W tym cukry: 74.18 g; Bł.: 21.12 α; Sól: 5.06 α:	E: 2135.51 kcal; B: 110.34 g; T: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W: 305.24 g; W tym cukry: 81.12 g; Bł.: 30.58 α; Sól: 5.86 α:	E: 2423.23 kcal; B: 111.39 g; T: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; W: 348.62 g; W tym cukry: 57.55 g; Bł.: 35.36 α; Sól: 8.99 α:	E: 2456.19 kcal; B: 106.97 g; T: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; W: 346.13 g; W tym cukry: 56.30 g; Bł.: 32.35 α; Sól: 9.26 α:	E: 2423.23 kcal; B: 111.39 g; T: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; W: 348.62 g; W tym cukry: 57.55 g; Bł.: 35.36 α; Sól: 8.99 α:	E: 2456.19 kcal; B: 106.97 g; T: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; W: 346.13 g; W tym cukry: 56.30 g; Bł.: 32.35 α; Sól: 9.26 α:	E: 2219.46 kcal; B: 105.40 g; T: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; W: 316.76 g; W tym cukry: 26.00 g; Bł.: 38.14 α; Sól: 8.67 α:	

WYDRUKOWAŁ: MUFNAL
DATA I GODZINA WYDRUKU: 2023-11-07 09:42:26

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - 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,
WW - WW,

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

