# Jadłospisy w dniu 2023-11-20 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

| | | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2023-11-20 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE, )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE, )<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, )<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL, )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) | | Sonda / płynna śn. 400 g (GLU PSZ, MLE, ) | Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE, )<br>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE, )<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, )<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL, )<br>Brokuł gotowany z olejem* 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | | | | | Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE, )<br>Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ, )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE, )<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, )<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL, )<br>Brokuł gotowany z olejem* 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE, )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ, )<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, )<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL, )<br>Brokuł gotowany z olejem* 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
| | II ŚN | | | Sonda mleczna! 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, ) | Banan 150 g | | Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, ) | Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarożek 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, ) | Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, ) | | |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL, )<br>Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, )<br>Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE, )<br>Mus z jabłek prażonych 50 g<br>Surówka z marchwi z olejem () 200 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, )<br>Makaron ze szpinakiem twarogiem* 300 g (GLU PSZ, MLE, )<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ, )<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Sonda / płynna ob. 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, ) | Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, )<br>Makaron ze szpinakiem twarogiem* 300 g (GLU PSZ, MLE, )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ, )<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g<br>Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ, SEL, )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ, )<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, )<br>Makaron ze szpinakiem twarogiem* 300 g (GLU PSZ, MLE, )<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ, )<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g<br>Sos ziołowy 50 ml (GLU PSZ, SEL, )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ, )<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g<br>Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL, )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ, )<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, )<br>Makaron ze szpinakiem twarogiem* 300 g (GLU PSZ, MLE, )<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ, )<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g<br>Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL, )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ, )<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml |
| | PD | | | Sonda ziemniaczana 400 g (JAJ, MLE, SEL, ) | | | | | | | |



NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.
ul. Traktorowa 126 lok 301, 91-204 Łódź
NIP 6772344326 REGON 363712430
KRS 0000301008



Wydrukował: Monika Data i godzina wydruku: 2023-11-15 12:34:05

# Jadłospisy w dniu 2023-11-20 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

| | | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2023-11-20 poniedziałek | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (***MLE,***)<br>Ryba gotowana (Miruna) 60 g (***RYB,***)<br>Warzywa po grecku () 80 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g | | Sonda mięsna! 400 g (***JAJ, SEL,***) | Bułka pszenna długa krojona 76 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (***MLE,***)<br>Ryba gotowana (Miruna) 60 g (***RYB,***)<br>Warzywa po grecku () 80 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 76 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (***MLE,***)<br>Ryba gotowana (Miruna) 60 g (***RYB,***)<br>Warzywa po grecku () 80 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g | Bułka pszenna długa krojona 76 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (***MLE,***)<br>Ryba gotowana (Miruna) 60 g (***RYB,***)<br>Warzywa po grecku () 80 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | | | Bułka pszenna długa krojona 90 g (***GLU PSZ,***)<br>Ryba gotowana (Miruna) 60 g (***RYB,***)<br>Warzywa po grecku () 80 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
| | PN | Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) | | Sonda ziemniaczana 300 g (***JAJ, MLE, SEL,***) | Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) | | | | | | |
| | | E: 2907.83 kcal; B: 128.70 g; T: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; W: 434.82 g; W tym cukry: 109.28 g; Bł.: 41.02 g; Sól: 9.68 g; | E: 2388.16 kcal; B: 102.76 g; T: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 356.07 g; W tym cukry: 61.71 g; Bł.: 34.82 g; Sól: 9.48 g; | E: 2196.79 kcal; B: 118.24 g; T: 97.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; W: 222.76 g; W tym cukry: 89.12 g; Bł.: 21.35 g; Sól: 2.66 g; | E: 2291.27 kcal; B: 93.89 g; T: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; W: 339.75 g; W tym cukry: 74.33 g; Bł.: 32.39 g; Sól: 5.87 g; | E: 2296.56 kcal; B: 103.29 g; T: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; W: 331.38 g; W tym cukry: 76.26 g; Bł.: 33.37 g; Sól: 6.43 g; | E: 2386.62 kcal; B: 99.68 g; T: 78.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; W: 336.92 g; W tym cukry: 48.87 g; Bł.: 32.74 g; Sól: 7.07 g; | E: 2364.11 kcal; B: 111.79 g; T: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; W: 326.15 g; W tym cukry: 49.07 g; Bł.: 31.72 g; Sól: 6.92 g; | E: 2354.38 kcal; B: 108.54 g; T: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; W: 323.07 g; W tym cukry: 46.60 g; Bł.: 31.41 g; Sól: 7.46 g; | E: 2387.19 kcal; B: 99.50 g; T: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; W: 336.47 g; W tym cukry: 50.30 g; Bł.: 33.01 g; Sól: 7.07 g; | E: 2083.46 kcal; B: 104.23 g; T: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; W: 312.49 g; W tym cukry: 46.15 g; Bł.: 31.03 g; Sól: 6.66 g; |

# Jadłospisy w dniu 2023-11-20 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. 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- XIII Niskobiałkowa | OM- XV Bezmleczna Zestaw I | OM- XV Bezmleczna Zestaw II |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2023-11-20 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g (***GLU PSZ,***)<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 25 g (***GLU PSZ, SOJ,***)<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (***SEL,***)<br>Brokuł gotowany z olejem* 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (***MLE,***)<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 25 g (***GLU PSZ, SOJ,***)<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (***SEL,***)<br>Brokuł gotowany z olejem* 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | | Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (***MLE,***)<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 25 g (***GLU PSZ, SOJ,***)<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (***SEL,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | | Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (***MLE,***)<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 25 g (***GLU PSZ, SOJ,***)<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (***SEL,***)<br>Brokuł gotowany z olejem* 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | | Chleb bezglutenowy 96 g<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (***MLE,***)<br>Dżem 20 g<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 30 g (***SEL,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 30 g (***GLU PSZ, SOJ,***)<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (***SEL,***)<br>Brokuł gotowany z olejem* 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | |
| | II ŚN | | | | Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 50g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ,***) | | Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ,***) | | | | |
| | Obiad | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron ze szpinakiem twarogiem* 300 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron ze szpinakiem twarogiem* 300 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g<br>Sos ziołowy* 50 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Grochowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g<br>Sos ziołowy* 50 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron ze szpinakiem twarogiem* 300 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron ze szpinakiem twarogiem* 300 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g<br>Sos ziołowy* 50 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron ze szpinakiem twarogiem* 200 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g<br>Sos ziołowy* 50 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos ziołowy* 50 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml |
| | PD | | | | | | Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) | | | | |

# Jadłospisy w dniu 2023-11-20 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. 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- XIII Niskobiałkowa | OM- XV Bezmleczna Zestaw I | OM- XV Bezmleczna Zestaw II |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2023-11-20 poniedziałek | Kolacja | Bułka pszenna długa krojona 90 g (***GLU PSZ,***)<br>Ryba gotowana (Miruna) 60 g (***RYB,***)<br>Warzywa po grecku () 80 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (***MLE,***)<br>Ryba gotowana (Miruna) 60 g (***RYB,***)<br>Warzywa po grecku () 80 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g | | | | Bułka pszenna długa krojona 76 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (***MLE,***)<br>Ryba gotowana (Miruna) 60 g (***RYB,***)<br>Warzywa po grecku () 80 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | | Chleb bezglutenowy 96 g<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (***MLE,***)<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 25 g (***GLU PSZ, SOJ,***)<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g<br>Ryba gotowana (Miruna) 60 g (***RYB,***)<br>Warzywa po grecku () 80 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | |
| | PN | Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) | | | | | | | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ,***) | |
| | | E: 2116.27 kcal; B: 95.19 g; T: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; W: 325.88 g; W tym cukry: 49.85 g; Bł.: 32.63 g; Sól: 6.26 g; | E: 2474.81 kcal; B: 104.45 g; T: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; W: 359.02 g; W tym cukry: 62.08 g; Bł.: 36.12 g; Sól: 8.32 g; | E: 2443.14 kcal; B: 113.13 g; T: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; W: 344.73 g; W tym cukry: 61.24 g; Bł.: 35.06 g; Sól: 8.71 g; | E: 2515.19 kcal; B: 119.60 g; T: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; W: 369.94 g; W tym cukry: 43.79 g; Bł.: 41.13 g; Sól: 10.43 g; | E: 2454.17 kcal; B: 103.42 g; T: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; W: 371.77 g; W tym cukry: 51.09 g; Bł.: 40.06 g; Sól: 10.21 g; | E: 2653.60 kcal; B: 114.63 g; T: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; W: 368.87 g; W tym cukry: 67.86 g; Bł.: 32.52 g; Sól: 8.24 g; | E: 2658.78 kcal; B: 124.03 g; T: 86.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; W: 360.47 g; W tym cukry: 69.78 g; Bł.: 33.48 g; Sól: 8.80 g; | E: 1577.28 kcal; B: 34.92 g; T: 44.19 g; Kw. tł. nasy.: 8.57 g; W: 269.42 g; W tym cukry: 39.39 g; Bł.: 28.33 g; Sól: 3.97 g; | E: 2214.11 kcal; B: 91.35 g; T: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; W: 322.99 g; W tym cukry: 27.96 g; Bł.: 36.00 g; Sól: 9.01 g; | E: 2330.31 kcal; B: 90.51 g; T: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; W: 347.62 g; W tym cukry: 38.67 g; Bł.: 43.14 g; Sól: 9.47 g; |

# Jadłospisy w dniu 2023-11-20 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

| | | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2023-11-20 poniedziałek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 45 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 25 g (***GLU PSZ, SOJ,***)<br>Brokuł gotowany* 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao na mleku b/c 150 ml (***MLE,***) | Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 76 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (***MLE,***)<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (***SEL,***)<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 25 g (***GLU PSZ, SOJ,***)<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (***MLE,***)<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 25 g (***GLU PSZ, SOJ,***)<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (***SEL,***)<br>Brokuł gotowany z olejem* 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | | | | Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (***MLE,***)<br>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiwm wody wędzona parzona 25 g (***GLU PSZ, SOJ,***)<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (***SEL,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
| | II ŚN | Banan 150 g | | Banan 150 g | | | | |
| | Obiad | Dyniowa z ziemniakami () 200 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Naleśniki z serem 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Surówka z marchwi z olejem () 100 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 150 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g<br>Sos ziołowy* 50 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron ze szpinakiem twarogiem* 300 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g<br>Sos ziołowy* 50 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron ze szpinakiem twarogiem* 300 g (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g<br>Sos ziołowy* 50 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml | Grochowa z ziemniakami () 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g<br>Sos ziołowy* 50 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 150 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g<br>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml |
| | PD | Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt | | Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt | | | | |

# Jadłospisy w dniu 2023-11-20 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

| | | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2023-11-20 poniedziałek | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 150 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 45 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***)<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 20 g | Ziemniaczana () 250 m (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 76 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (***MLE,***)<br>Ryba gotowana (Miruna) 60 g (***RYB,***)<br>Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (***MLE,***)<br>Ryba gotowana (Miruna) 60 g (***RYB,***)<br>Warzywa po grecku () 80 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g | | | | |
| | PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | | | | | Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) |
| | | E: 1293.10 kcal; B: 47.08 g; T: 28.55 g; Kw. tł. nasy.: 9.32 g; W: 218.38 g; W tym cukry: 86.33 g; Bł.: 17.47 g; Sól: 2.69 g; | E: 2164.36 kcal; B: 99.54 g; T: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; W: 314.22 g; W tym cukry: 48.58 g; Bł.: 35.17 g; Sól: 6.38 g; | E: 2539.20 kcal; B: 99.84 g; T: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; W: 397.33 g; W tym cukry: 108.69 g; Bł.: 39.49 g; Sól: 7.78 g; | E: 2507.53 kcal; B: 108.52 g; T: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; W: 383.04 g; W tym cukry: 107.85 g; Bł.: 38.43 g; Sól: 8.17 g; | E: 2539.20 kcal; B: 99.84 g; T: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; W: 397.33 g; W tym cukry: 108.69 g; Bł.: 39.49 g; Sól: 7.78 g; | E: 2507.53 kcal; B: 108.52 g; T: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; W: 383.04 g; W tym cukry: 107.85 g; Bł.: 38.43 g; Sól: 8.17 g; | E: 2329.39 kcal; B: 112.00 g; T: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; W: 345.89 g; W tym cukry: 43.59 g; Bł.: 38.21 g; Sól: 9.72 g; |

<nazwa jednostki>
<ulica>, <kod>

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

## Oznaczenia wskaźników odż.:

*E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],*
*B - Białko ogółemwg 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 węglowowodanów,*
*Ener. z Bł. - % energii z błonnika,*
*W tym cukry - w tym cukry,*
*WW - WW,*