

2023-12-18 poniedziałek

<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 Łatwo strawna dziecięca Zestaw I</p>	<p>OM- IV Łatwo 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 żółt. Zestaw I</p>	<p>OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żółt. Zestaw II</p>	<p>OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I</p>
<p>Śniadanie</p>									
<p>II ŚN</p>									
<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Polewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g Ogotrak kiszony 80 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>									
<p>Sonda / płynna śn. 400 g (GLU PSZ, MLE.)</p>									
<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Polewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>									
<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Polewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>									
<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Polewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>									
<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ, MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Polewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL.) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>									
<p>Biszkioty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) Banan 150 g</p>									
<p>Sonda mleczna 400 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Biszkioty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)</p>									

<nazwa jednostki> <ilica>, <kod>
Jadospisy w dniu 2023-12-18 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

PN	Kolacja	PD	Obiad	OM- I Podstawowa zestaw I	OM- I Podstawowa zestaw II	OM- III b Do zwielenia 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 żółd. Zestaw I	OM- VII Z ogr.sub.pobudz.wydz. soku żółd. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
				Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE</u> .) Mus z jabłek () b/c 50 g Surowka z marchwi z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Sonda / pylna ob. 400 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> .)	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
				Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> .) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> .) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u> .) Warzywa po grecku () 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Sonda ziemniaczana 400 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .)	Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> .) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u> .) Warzywa po grecku () 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u> .) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> .) Warzywa po grecku () 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u> .) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> .) Warzywa po grecku () 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> .) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u> .) Warzywa po grecku () 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> .) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u> .) Warzywa po grecku () 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> .) Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u> .) Warzywa po grecku () 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Warzywa po grecku () 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Salata zielona 20 g Ryba gotowana (Miruna) 60 g (<u>RYB</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidorem 25g) 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOL</u> .)
				Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Sonda ziemniaczana 300 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .)	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g							

2023-12-18 poniedziałek

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadospisy w dniu 2023-12-18 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

2023-12-18 poniedziałek

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 żóład. Zestaw I	OM- VII Z ogr. sub. pobudz. wydz. soku żóład. Zestaw II	OM- VIII Z ograniczeniem tłuszczu Zestaw I
E: 2780,58 kcal; B: 123,64 g; T: 74,35 g; Kw. tł. nasy.: 22,23 g; W: 426,56 g; W tym cukry: 111,45 g; Bt.: 46,69 α; Sól: 9,25 α;	E: 2269,41 kcal; B: 98,52 g; T: 60,50 g; Kw. tł. nasy.: 18,11 g; W: 350,84 g; W tym cukry: 76,78 g; Bt.: 39,49 α; Sól: 9,10 α;	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; Bt.: 21,35 α; Sól: 2,66 α;	E: 2142,82 kcal; B: 90,55 g; T: 63,02 g; Kw. tł. nasy.: 15,03 g; W: 328,42 g; W tym cukry: 74,65 g; Bt.: 35,61 α; Sól: 5,65 α;	E: 2207,81 kcal; B: 99,05 g; T: 61,68 g; Kw. tł. nasy.: 15,25 g; W: 333,10 g; W tym cukry: 96,68 g; Bt.: 39,14 α; Sól: 6,06 α;	E: 2179,67 kcal; B: 91,26 g; T: 64,66 g; Kw. tł. nasy.: 15,16 g; W: 334,32 g; W tym cukry: 77,40 g; Bt.: 37,63 α; Sól: 5,82 α;	E: 2148,11 kcal; B: 99,95 g; T: 63,06 g; Kw. tł. nasy.: 15,32 g; W: 320,05 g; W tym cukry: 76,58 g; Bt.: 36,59 α; Sól: 6,21 α;	E: 2147,43 kcal; B: 100,12 g; T: 63,10 g; Kw. tł. nasy.: 15,27 g; W: 320,47 g; W tym cukry: 75,13 g; Bt.: 36,30 α; Sól: 6,21 α;	E: 2180,24 kcal; B: 91,08 g; T: 64,61 g; Kw. tł. nasy.: 15,21 g; W: 333,87 g; W tym cukry: 78,83 g; Bt.: 37,90 α; Sól: 5,82 α;	E: 2121,42 kcal; B: 103,60 g; T: 53,43 g; Kw. tł. nasy.: 11,86 g; W: 323,59 g; W tym cukry: 61,19 g; Bt.: 34,03 α; Sól: 7,03 α;

Wydruk z MAP! Jadospis 2.23.9.12

Jadospis_Tygodniowy_posilki_w_wierszach.f13

Wydrukował: Mulfina, Data i godzina wydruku: 06.03.2024 12:50

NAPRZÓD CATERING Sp. z o.o.
ul. Traktorowa 126 lok. 30 05-110 110 110 110 110
NIP 6772398539 REGON 142414042
KRS 0000370212390

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- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Bezmleczna Zestaw I
Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>)	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>) Poledwica wiśniowa wędzónka wieprzowa z dodatkim wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOL.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>) Poledwica wiśniowa wędzónka wieprzowa z dodatkim wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Poledwica wiśniowa wędzónka wieprzowa z dodatkim wody 30 g (<u>GLU PSZ, SOL.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>) Poledwica wiśniowa wędzónka wieprzowa z dodatkim wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOL.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidorem 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOL.</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb bezglutenowy 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 30 g (<u>SEL.</u>)	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>)		
2023-12-18 poniedziałek									
Śniadanie									
Poledwica wiśniowa wędzónka wieprzowa z dodatkim wody wędzónka parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOL.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml									
Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g									
II ŚN									

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- XI Ubogoenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Beźmielczna Zestaw I
Dyoniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyoniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sós ziołowy* 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sós ziołowy* 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyoniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez młeka) () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 250 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyoniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sós ziołowy* 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyoniowa z ziemniakami (bez młeka) () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Zapiekanka ziemniaczana- dieta () 400 g (<u>SEL</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez młeka) () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sós ziołowy* 50 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż na sypko 150 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,)									
PD									
Obiad									
Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (<u>RYB</u> ,) Warzywa po grecku () 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> ,) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (<u>RYB</u> ,) Warzywa po grecku () 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> ,) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (<u>RYB</u> ,) Warzywa po grecku () 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 66 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (<u>RYB</u> ,) Warzywa po grecku () 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 76 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> ,) Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (<u>RYB</u> ,) Warzywa po grecku () 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 96 g Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Polepewka wiśniowa wędziona wleprzowa z dodatkowym wody 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Miod (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Ryba gotowana (Mitrna) 60 g (<u>RYB</u> ,)			
Kolacja									
Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 32g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidorem 25g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,)	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 76g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,)	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g
Z									

2023-12-18 poniedziałek

Jadłospisy w dniu 2023-12-18 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

<nazwa_jednostki> <ilica>, <kod>

2023-12-18 poniedziałek

OM- VIII Z ograniczeniem tuszczu 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- XI Ubogenergetyczna	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw I	OM- XII Bogatobiałkowa łatwostrawna Zestaw II	OM- XIII Niskobiałkowa	OM- XV Beźmielczna Zestaw I
E: 2154,23 kcal; B: 94,56 g; T: 54,94 g; Kw. tł. nasy.: 11,80 g; W: 336,98 g; W tym cukry: 64,89 g; Bł.: 35,63 g; Sól: 6,63 g.	E: 2333,70 kcal; B: 97,02 g; T: 68,94 g; Kw. tł. nasy.: 18,60 g; W: 350,76 g; W tym cukry: 81,34 g; Bł.: 41,23 g; Sól: 7,63 g.	E: 2302,03 kcal; B: 105,70 g; T: 67,35 g; Kw. tł. nasy.: 18,76 g; W: 336,47 g; W tym cukry: 80,50 g; Bł.: 40,17 g; Sól: 8,02 g.	E: 2524,99 kcal; B: 117,05 g; T: 66,31 g; Kw. tł. nasy.: 19,14 g; W: 389,55 g; W tym cukry: 63,24 g; Bł.: 48,00 g; Sól: 11,32 g.	E: 2428,19 kcal; B: 100,19 g; T: 63,52 g; Kw. tł. nasy.: 18,79 g; W: 385,50 g; W tym cukry: 67,17 g; Bł.: 44,50 g; Sól: 10,92 g.	E: 1362,86 kcal; B: 59,46 g; T: 29,44 g; Kw. tł. nasy.: 3,91 g; W: 229,94 g; W tym cukry: 38,04 g; Bł.: 31,08 g; Sól: 5,13 g.	E: 2532,92 kcal; B: 109,39 g; T: 79,23 g; Kw. tł. nasy.: 23,17 g; W: 363,96 g; W tym cukry: 88,77 g; Bł.: 38,29 g; Sól: 7,75 g.	E: 2538,10 kcal; B: 118,79 g; T: 79,27 g; Kw. tł. nasy.: 23,46 g; W: 355,56 g; W tym cukry: 90,69 g; Bł.: 39,25 g; Sól: 8,31 g.	E: 2206,27 kcal; B: 43,47 g; T: 64,68 g; Kw. tł. nasy.: 11,82 g; W: 386,70 g; W tym cukry: 80,05 g; Bł.: 53,30 g; Sól: 4,27 g.	E: 2130,47 kcal; B: 87,34 g; T: 62,33 g; Kw. tł. nasy.: 12,62 g; W: 325,13 g; W tym cukry: 48,38 g; Bł.: 41,77 g; Sól: 8,16 g.

OM- XV Bezmleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Parkowata/ Przecierana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karniaca Zestaw I	OM- Kobieta Karniaca Zestaw II
<p>Platki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ SEL)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL)</p> <p>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 30 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Bukła pszenna długa krojona 32 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE)</p> <p>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 30 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 40 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Kakao na mleku b/c 150 ml (MLE)</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE)</p> <p>Bukła pszenna długa krojona 76 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL)</p> <p>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 100 g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 100 g (JAJ, MLE)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Kasza jaglana na wywarze jarzynowym ml (SEL)</p> <p>Chleb bezglutenowy 96 g</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g</p> <p>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL)</p> <p>Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOL)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)</p> <p>Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL)</p> <p>Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkowym wodą wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL)</p> <p>Brokuł gotowany z olejem* 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ)</p>	<p>Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ)</p>		
2023-12-18 poniedziałek									
Śniadanie									
II ŚN									

2023-12-18 poniedziałek									
OM- XV Bezmleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3lat	OM- Pappkował/ Przecierana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw I	OM- Kobieta Karmiąca Zestaw II
Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAU.) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g (GLUPSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem 200 g (GLUPSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 100 g (GLUPSZ, JAU, MLE.) Surówka z marchwi z olejem 100 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g (GLUPSZ, SEL.) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g (GLUPSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem 200 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLUPSZ, JAU, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE, SEL.) Młus z jabłek 50 g (MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem 200 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g (GLUPSZ, SEL.) Sos ziołowy (bez glutenu) 50 ml (MLE, SEL.) Ryz na sypko 150 g (GLUPSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 200 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g (GLUPSZ, SEL.) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g (GLUPSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem 200 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 200 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g (GLUPSZ, SEL.) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g (GLUPSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem 200 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g (GLUPSZ, SEL.) Sos ziołowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g (GLUPSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem 200 g (GLUPSZ, SEL.) 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			
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 150 g Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAU.) Pomidor biskorki 40 g (GLUPSZ, SEL.) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 76 g (GLUPSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Ryba gotowana (Mitrana) 60 g (RYB, SEL.) Warzywa po grecku 100 g (GLUPSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 32 g (GLUPSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Ryba gotowana (Mitrana) 60 g (RYB, SEL.) Warzywa po grecku 100 g (GLUPSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 96 g (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw 80% tł 15 g (RYB, SEL.) Ryba gotowana (Mitrana) 60 g (RYB, SEL.) Warzywa po grecku (bez glutenu) 80 g (SEL.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb bezglutenowy 96 g (GLUPSZ, SEL.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw 80% tł 15 g (RYB, SEL.) Ryba gotowana (Mitrana) 60 g (RYB, SEL.) Warzywa po grecku (bez glutenu) 80 g (SEL.) Salata zielona 20 g	Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Ryba gotowana (Mitrana) 60 g (RYB, SEL.) Warzywa po grecku 80 g (GLUPSZ, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml			
PN	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g								

OM- XV Bezmleczna Zestaw II	OM- Dzieci 1-3 lat	OM- Pawkowal/ Przecierana	OM- Płynna	OM- Wegetariańska	OM- Bezglutenowa	OM- Położnicza Zestaw I	OM- Położnicza Zestaw II	OM- Kobieta Karniaca Zestaw I	OM- Kobieta Karniaca Zestaw II
E: 2246,67 kcal; B: 86,50 g; T: 65,89 g; Kw. tł. nasy.: 12,90 g; W: 349,76 g; W tvm cukry: 59,09 g; Bt.: 48,91 α; Sól: 8,62 α.	E: 1289,86 kcal; B: 50,64 g; T: 38,28 g; Kw. tł. nasy.: 11,24 g; W: 201,52 g; W tvm cukry: 81,58 g; Bt.: 18,31 α; Sól: 3,06 α.	E: 2093,23 kcal; B: 97,98 g; T: 63,74 g; Kw. tł. nasy.: 15,20 g; W: 300,63 g; W tvm cukry: 67,72 g; Bt.: 36,88 α; Sól: 6,17 α.	E: 2095,59 kcal; B: 96,77 g; T: 63,40 g; Kw. tł. nasy.: 15,14 g; W: 303,66 g; W tvm cukry: 68,33 g; Bt.: 37,82 α; Sól: 5,80 α.	E: 2795,23 kcal; B: 106,32 g; T: 76,82 g; Kw. tł. nasy.: 23,81 g; W: 439,41 g; W tvm cukry: 115,28 g; Bt.: 46,22 α; Sól: 8,26 α.	E: 1695,86 kcal; B: 68,23 g; T: 62,67 g; Kw. tł. nasy.: 11,21 g; W: 229,04 g; W tvm cukry: 48,80 g; Bt.: 32,32 α; Sól: 3,85 α.	E: 2523,86 kcal; B: 102,81 g; T: 70,83 g; Kw. tł. nasy.: 18,88 g; W: 395,99 g; W tvm cukry: 104,25 g; Bt.: 40,79 α; Sól: 8,10 α.	E: 2492,19 kcal; B: 111,49 g; T: 69,24 g; Kw. tł. nasy.: 19,04 g; W: 381,70 g; W tvm cukry: 103,41 g; Bt.: 39,73 α; Sól: 8,49 α.	E: 2523,86 kcal; B: 102,81 g; T: 70,83 g; Kw. tł. nasy.: 18,88 g; W: 395,99 g; W tvm cukry: 104,25 g; Bt.: 40,79 α; Sól: 8,10 α.	E: 2492,19 kcal; B: 111,49 g; T: 69,24 g; Kw. tł. nasy.: 19,04 g; W: 381,70 g; W tvm cukry: 103,41 g; Bt.: 39,73 α; Sól: 8,49 α.

2023-12-18 poniedziałek

<nazwa_jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy w dniu 2023-12-18 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM- Bogatorzeszkowa

2023-12-18 poniedziałek	
II ŚN	Śniadanie Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy pszenno-żytni 116 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Polewica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkami wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOL.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt. Herbata czarna granulowana b/c 300 ml

2023-12-18 poniedziałek

OM- Bogatostezkowa	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 300 ml
	PD	Chleb razowy pszemno-żytni 116 g (<u>GLUPSZ, GLUZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Ryba gotowana (Mituraj) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 80 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN		Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g

<nazwa_jednostki> <ulica>, <kod>

Jadospisy w dniu 2023-12-18 KUCHNIA OSTRÓW MAZOWIECKA

OM - Bogaloreszkowa

E: 2246.42 kcal; B: 108.44 g; T: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; W: 346.54 g; W tym cukry: 62.03 g; Bt.: 45.31 g; Sol: 9.52 g;

2023-12-18 poniedziałek

<nazwa jednostki>
<ulica>, <kod>

Oznaczenia wskaźników odz.:

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 węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WM - WM,

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

