

<nazwa jednostki> <ulica>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-10 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiących	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-11-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 260 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko 1 szt (JAJ,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 10 g (SOJ,) Surówka z marchwi i jabłka 100 g, Rukola 5 g, Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Zacierka na mleku 260 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko 1 szt (JAJ,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 10g (SOJ,) Surówka z marchwi i jabłka 100 g, Rukola 5 g, Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko 1 szt (JAJ,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 10 g (SOJ,) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g, Rukola 5 g, Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Zacierka na mleku 260 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko 1 szt (JAJ,) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi i jabłka 100 g, Rukola 5 g, Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Zacierka na mleku 150 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko 1 szt (JAJ,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 10g (SOJ,) Surówka z marchwi i jabłka 100 g, Rukola 5 g, Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)		Herbatniki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki 170 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ryżowa* 280 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki 170 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Warzywa po grecku* 150 g (GLUPSZ, SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki 170 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ryżowa* 280 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki 170 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Warzywa po grecku* 150 g (GLUPSZ, SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ryżowa* 200 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki 100 g Pulpet rybno-warzywny* 50 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL,) Warzywa po grecku* 80 g (GLUPSZ, SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml	
PD				Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 100 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Powidło śliwkowe 25 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Gruszka 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt (MLE,) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 150 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt (MLE,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt (MLE,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabłko pieczone 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	
PN	Mus owocowy 120g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Mus owocowy 120g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2290.72 kcal; B: 80.13 g; T: 75.47g; Kw. tł. nasy.: 68.55 g; W: 287.90 g; W tym cukry: 85.13 g; Bł.: 23.45 g; Sól: 6.86 g;	E: 2204.08 kcal; B: 80.05 g; T: 53.49g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; W: 351.57 g; W tym cukry: 90.40 g; Bł.: 24.35 g; Sól: 5.64 g;	E: 2205.92 kcal; B: 103.98 g; T: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; W: 284.01 g; W tym cukry: 30.55 g; Bł.: 34.18 g; Sól: 9.19 g;	E: 2507.36 kcal; B: 99.35 g; T: 57.82g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; W: 405.09 g; W tym cukry: 99.30 g; Bł.: 25.77 g; Sól: 7.27 g;	E: 1607.97 kcal; B: 65.06 g; T: 48.81g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; W: 278.76 g; W tym cukry: 96.44 g; Bł.: 15.31 g; Sól: 3.86 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-10 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiących	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-11-11 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _) Ser mozzarella kulki 20 g(MLE) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytrynąCateringowa z/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Herbata czarna ekspresowa z cytrynąCateringowa z/c 200 ml Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (SOJ, MLE, SEL, _) Ser mozzarella kulki 20 g(MLE) Pomarańcza 150 g	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Herbata czarna ekspresowa z cytrynąCateringowa b/c 200 ml Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _),Ser mozzarella kulki 20 g(MLE) Pomidor 100 g	Płatki pszenne na mleku 260 ml(GLU PSZ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 110 g(GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Herbata czarna ekspresowa z cytrynąCateringowa z/c 200 ml Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (SOJ, MLE, SEL, _),Ser mozzarella kulki 20 g(MLE) Ser hom.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE, _) Pomarańcza 150 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml(GLU PSZ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Herbata czarna ekspresowa z cytrynąCateringowa z/c 150 ml Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, MLE, SEL, _), Ser mozzarella kulki 20 g(MLE) Banan 100 g
		II ŚN		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 40g, margaryna 5g, twarózek25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, _)		Chrupki kukurydziane 25 g
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ, _) Gulasz z żołądków drobiowych* 150g (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL, _) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c200 ml Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ, _)	Ziemniaczana * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ, _) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL, _) Sałatka z buraczków z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL, _) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c200 ml Kasza jęczmienna/sypko 170 g(GLU JĘCZ, _)	Ziemniaczana * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ, _) Potrawka drobiowa 80 g (GLU PSZ, SEL, _) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c150 ml	
	PD			Budyń o smaku waniliowym z/c 150ml (MLE, _)	Budyń o smaku waniliowym z/c 80ml (MLE, _)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g(GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ, _), Twaróg 50g(MLE), Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ, _), Twaróg 50g(MLE), Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ, _), Twaróg 50g(MLE), Rzodkiew biała 90 gSałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _) Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)	Bułka pszenna długa krojona 110 g(GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ, _) Twarózek 100 g (MLE, _)Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa z mlekiem instant 200 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)	Bułka pszenna długa krojona 50 g(GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ, _), Twaróg 50 g(MLE), Pomidor b/skórki 40 gSałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)	
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, GLU OW,może zawierać: OZI, MLE, SEZ, _)	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, GLU OW,może zawierać: OZI, MLE, SEZ, _)	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, _)	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, GLU OW,może zawierać: OZI, MLE, SEZ, _)	
	E: 2304.01 kcal; B: 82.78 g; T: 67.19g; Kw. tł. nasy.: 73.84 g; W: 291.61 g;W tym cukry: 74.33 g; Bł.: 39.14 g; Sól: 6.87 g;	E: 2206.43 kcal; B: 81.03 g; T: 47.26g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; W: 371.89 g;W tym cukry: 73.40 g; Bł.: 27.21 g; Sól: 6.21 g;	E: 2207.14 kcal; B: 91.36 g; T: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; W: 325.14 g; W tym cukry: 35.41 g; Bł.: 37.76 g; Sól: 8.76 g;	E: 2707.64 kcal; B: 121.26 g; T: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; W:435.82 g; W tym cukry: 96.21 g; Bł.:28.21 g; Sól: 6.98 g;	E: 1620.91 kcal; B: 55.75 g; T: 36.74g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; W: 273.33 g;W tym cukry: 68.55 g; Bł.: 17.96 g; Sól: 3.62 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>,

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-10 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiących	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-11-12, niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Sliwka 150 g, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 10 g (SOJ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza manna na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 150 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 10 g (SOJ,) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 150 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 10 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza manna na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 150 g (MLE,) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 10 g (SOJ,) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 10 g (SOJ,) Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)		Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)
2023-11-12, niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 170 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Kapusta zasmażana 150 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Selerowa z makaronem *() 280 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 100 g Klopsik wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
		PD			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,)	
2023-11-12, niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej, 40g (GOR,) Dżem truskawkowy 25 g, Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,) Dżem truskawkowy 25 g, Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,) Dżem truskawkowy 25 g, Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Maślanka 150 ml (MLE,) Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ,) Dżem truskawkowy 25 g, Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ,) Dżem truskawkowy 25 g, Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
		PN	Sok marchew, jabłko, malina 100 % 0,3l 1 szt	Kanapka z pomidorem (chleb razowy 40g, margaryna 5g, pomidor 40g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Sok marchew, jabłko, malina 100 % 0,3l 1 szt	
		E: 2207.81 kcal; B: 90.67 g; T: 68.76g; Kw. tł. nasy.: 71.64 g; W: 280.16 g; W tym cukry: 90.19 g; Bł.: 19.65 g; Sól: 6.04 g;	E: 2128.40 kcal; B: 115.08 g; T: 44.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; W: 323.01 g; W tym cukry: 90.40 g; Bł.: 14.36 g; Sól: 5.25 g;	E: 2005.32 kcal; B: 121.09 g; T: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W: 280.86 g; W tym cukry: 340.52 g; Bł.: 26.39 g; Sól: 7.92 g;	E: 2604.32 kcal; B: 143.02 g; T: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; W: 380.24 g; W tym cukry: 109.79 g; Bł.: 23.67 g; Sól: 8.52 g;	E: 1915.55 kcal; B: 69.79 g; T: 51.59g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; W: 293.53 g; W tym cukry: 75.18 g; Bł.: 11.65 g; Sól: 4.04 g;

<nazwa jednostki> <ulica>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-10 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiących	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2023-11-13 poniedziałek	Śniadania	Płatki jęczmienne na mleku 260 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki jęczmienne na mleku 260 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 260 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki 170 g Curry warzywne z ciecierzycą * 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki 170 g Gulasz warzywny dieta* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki 170 g Curry warzywne z ciecierzycą * 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki 170 g Gulasz warzywny dieta* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki 100 g Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml
	PD				Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Chrupki kukurydziane 25 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Rzodkiew biała 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Banan 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Banan 100 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Kanapka z pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z pomidorem (bułka pszenna 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z pomidorem (bułka pszenna 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z pomidorem b/skórki (bułka pszenna 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
	E: 2398.79 kcal; B: 90.87 g; T: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; W: 364.15 g; W tym cukry: 87.13 g; Bł.: 33.83 g; Sól: 9.62 g;	E: 2475.17 kcal; B: 92.67 g; T: 59.64g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; W: 397.23 g; W tym cukry: 98.60 g; Bł.: 26.96 g; Sól: 6.23 g;	E: 2104.91 kcal; B: 94.65 g; T: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; W: 307.83 g; W tym cukry: 37.77 g; Bł.: 40.13 g; Sól: 7.48 g;	E: 2789.31 kcal; B: 111.52 g; T: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; W: 459.91 g; W tym cukry: 121.97 g; Bł.: 27.95 g; Sól: 6.82 g;	E: 1897.97 kcal; B: 76.91 g; T: 48.82g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; W: 299.67 g; W tym cukry: 79.93 g; Bł.: 18.46 g; Sól: 3.99 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>,

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-10 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiących	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2023-11-14 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (SEL,), Jajko 1 szt (JAJ), Ogórek świeży 100 g	Kasza manna na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Galaretki drobiowa z udźca kurczaka*dieta 120 g (SEL,), Jajko 1 szt (JAJ), Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (SEL,), Jajko 1 szt (JAJ), Ogórek świeży 100 g	Kasza manna na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl L 2 szt (JAJ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Galaretki drobiowa z udźca kurczaka*dieta 120 g (SEL,)	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Galaretki drobiowa z udźca kurczaka*dieta 80 g (SEL,), Jajko 1 szt (JAJ), Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 170 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 170 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Dyńka duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 170 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Solferino * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 170 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Dyńka duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 100 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Dyńka duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Biszkopty 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ,), serek twarogowy Almette 30g (MLE), Gruszka 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ,), serek twarogowy Almette 30g (MLE) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ,), serek twarogowy Almette 30g (MLE) Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt, serek twarogowy Almette 30g (MLE), Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ,), serek twarogowy Almette 30g (MLE) Jabłko pieczone 150 g
	PN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	E: 2005.17 kcal; B: 99.94 g; T: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; W: 293.26 g; W tym cukry: 61.49 g; Bł.: 23.63 g; Sól: 7.21 g;	E: 2108.18 kcal; B: 103.98 g; T: 47.86g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; W: 320.15 g; W tym cukry: 70.77 g; Bł.: 18.67 g; Sól: 6.15 g;	E: 1997.94 kcal; B: 107.04 g; T: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; W: 264.28 g; W tym cukry: 28.06 g; Bł.: 30.28 g; Sól: 8.42 g;	E: 2497.72 kcal; B: 120.71 g; T: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; W: 371.47 g; W tym cukry: 87.22 g; Bł.: 19.64 g; Sól: 7.11 g;	E: 1802.00 kcal; B: 75.10 g; T: 42.59g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; W: 288.96 g; W tym cukry: 104.28 g; Bł.: 13.36 g; Sól: 3.71 g;	

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiących	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2023-11-15 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Ser mozzarella kulki 20 g (MLE), Rukola 5 g Pomarańcza 150 g	Płatki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Ser mozzarella kulki 20 g (MLE), Rukola 5 g Rzepa biała 100 g Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Ser mozzarella kulki 20 g (MLE), Rukola 5 g Rzepa biała 100 g Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.), Połędwica z Majerankiem, drobiowaz dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ.), Rukola 5 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomarańcza 100 g
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Obiad	Grycikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 170 g Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Grycikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 170 g Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 170 g Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 170 g Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Grycikowa * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 100 g Zrazik wołowy mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml
	PD				Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 80 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.), Połędwica drobiowa Ani 20 g (SOJ) Rzepa biała 100 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.),	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser mozzarella plastry 20 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Połędwica drobiowa Ani 20g (SOJ), Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jogurt naturalny 150 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.), Ser mozzarella plastry 20 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Pomidor b/skórki 50 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Ser mozzarella plastry 20 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Sok 100%-produkt pasteryzowany 0,200 ml - 1 szt		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Sok 100% -produkt pasteryzowany 0,200 ml - 1 szt	
	E: 2205.01 kcal; B: 86.54 g; T: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; W: 319.04 g; W tym cukry: 61.89 g; Bł.: 30.87 g; Sól: 8.32 g;	E: 2164.90 kcal; B: 92.15 g; T: 46.47g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; W: 327.61 g; W tym cukry: 72.90 g; Bł.: 20.77 g; Sól: 5.52 g;	E: 2290.98 kcal; B: 101.34 g; T: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; W: 306.03 g; W tym cukry: 28.40 g; Bł.: 34.52 g; Sól: 9.43 g;	E: 2503.84 kcal; B: 112.60 g; T: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; W: 397.27 g; W tym cukry: 100.10 g; Bł.: 21.92 g; Sól: 7.37 g;	E: 1599.89 kcal; B: 61.91 g; T: 37.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; W: 250.39 g; W tym cukry: 68.49 g; Bł.: 14.66 g; Sól: 3.38 g;	

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiących	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2023-11-16 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 260 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Serek topiony trójkąt 25 g (MLE), Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Zacierka na mleku 260 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,), Serek twarogowy Almette 30 g (MLE), Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL,), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,), Serek twarogowy Almette 30 g (MLE), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml Maślanka 150 ml (MLE,)	Zacierka na mleku 260 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Serek twarogowy Almette 30 g (MLE), Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa - dieta 50 g (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)		Herbatniki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Gołąbek siekany z mięsa dr 250 g (JAJ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Ziemniaki 170 g, Roszponka z granatem i olejem 100 g, Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z sosem mięsno-warzywnym* 300 g (GLU PSZ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Ryż pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym* 300 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (MLE, SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 m	Ziemniaczana * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z sosem mięsno-warzywnym* 300 g (GLU PSZ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z sosem mięsno-warzywnym* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD				Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 70 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 70 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 70 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Ogórek świeży 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Twaróg półtłusty 70 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Jabłko pieczone 100 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Dżem 25 g 1 szt
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, GLU OW, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,)	Wafle ryżowe 30 g	Kanapka z pomidorem(chleb razowy 40g, margaryna 5g, pomidor 40g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Wafle ryżowe 30 g	
		E: 2515.79 kcal; B: 94.59 g; T: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; W: 360.90 g; W tym cukry: 92.40 g; Bł.: 39.75 g; Sól: 7.16 g;	E: 2350.48 kcal; B: 85.34 g; T: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; W: 376.76 g; W tym cukry: 94.97 g; Bł.: 20.68 g; Sól: 5.05 g;	E: 2110.53 kcal; B: 85.39 g; T: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; W: 296.44 g; W tym cukry: 31.88 g; Bł.: 38.79 g; Sól: 7.78 g;	E: 2627.02 kcal; B: 95.55 g; T: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; W: 428.92 g; W tym cukry: 103.86 g; Bł.: 22.10 g; Sól: 5.74 g;	E: 1952.12 kcal; B: 66.44 g; T: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; W: 306.65 g; W tym cukry: 91.78 g; Bł.: 14.86 g; Sól: 3.56 g;

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-11-17 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Pasta z jaj z koperkiem 100g (JAJ, GOR), Miód 25 g, kielki z buraka 5 g Pomarańcza 150 g	Płatki pszenne na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE, _), Miód 25 g, kielki z buraka 5 g Pomarańcza 150 g	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml, Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100g (JAJ, GOR), Serek topiony kostka 50g (MLE), kielki z buraka 5g, Rzodkiew biała 100 g Kefir 2% tł 150 ml (MLE, _)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE, _) Miód 25 g, kielki z buraka 5 g Pomarańcza 150 g	Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE, _) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE) Miód 25 g, kielki z buraka 5 g Jabłko pieczone 100 g
	II ŚN		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy graham 40g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, _)		Chrupki kukurydziane 25 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ziemniaki 170 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, _) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB, _) Ziemniaki 170 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB, _) Ziemniaki 170 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB, _) Ziemniaki 170 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (RYB, _) Ziemniaki 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml
	PD				Koktajl wieloowocowy* 150 ml (MLE, _)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Serek homo z owocami 150 g (MLE, _), Filet drobiowy wędzony-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Rzodkiew biała 100 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Serek homo z owocami 150 g (MLE, _), Filet drobiowy wędzony-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 100 g	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Serek homo. naturalny 150 g (MLE), Filet drobiowy wędzony-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ, _) Serek homo z owocami 150 g (MLE, _) Filet drobiowy wędzony-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Filet drobiowy wędzony-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor b/skórki 50 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _)		Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, _)		Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _)
		E: 2414.29 kcal; B: 112.92 g; T: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; W: 342.16 g; W tym cukry: 80.12 g; Bł.: 31.23 g; Sól: 6.45 g;	E: 2295.95 kcal; B: 115.76 g; T: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; W: 339.32 g; W tym cukry: 73.38 g; Bł.: 19.71 g; Sól: 5.20 g;	E: 2297.05 kcal; B: 124.44 g; T: 79.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; W: 289.11 g; W tym cukry: 35.30 g; Bł.: 34.63 g; Sól: 7.61 g;	E: 2588.25 kcal; B: 134.22 g; T: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; W: 389.16 g; W tym cukry: 87.94 g; Bł.: 22.39 g; Sól: 6.88 g;	E: 1707.95 kcal; B: 72.19 g; T: 45.13g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; W: 262.09 g; W tym cukry: 69.91 g; Bł.: 16.39 g; Sól: 3.25 g;

<nazwa jednostki> <ulica>,

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-10 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiących	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-11-18 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 260 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Parówki drobiowe (kieł drobno rozrzwędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ</u> ,) Ketchup 10 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 10 g , Serek twarogowy kanapkowy 30 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Ryż na mleku 260 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych zpołączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,) Serek twarogowy kanapkowy 30 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych zpołączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,) Serek twarogowy kanapkowy 30 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml Pomidor 90 g	Ryż na mleku 260 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych zpołączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u> ,) Serek twarogowy kanapkowy 30 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Pomidor 90 g	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych zpołączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u> ,) Serek twarogowy kanapkowy 30 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml
		II ŚN		Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)		Wafelki 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,)
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sałatka szwedzka 150 g (<u>GOR</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 280 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Buraczki gotowane 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 280 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sałatka szwedzka b/c 150 g (<u>GOR</u> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 280 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Buraczki gotowane 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 200 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Buraczki gotowane 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	
	PD			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 100 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,) Dżem wieloowocowy 25 g 1 szt, (<u>SOJ</u> ,) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,) Dżem wieloowocowy 25 g 1 szt, Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,) Jabłko 150 g, Papryka świeża 100 g, Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,) Miód (25g) 1 szt, Twaróg 70 g (<u>MLE</u> ,) Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u> ,) Dżem wieloowocowy 25 g 1 szt, Jabłko pieczone 100 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	E: 2214.23 kcal; B: 91.95 g; T: 67.37g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; W: 315.01 g; W tym cukry: 70.53 g; Bł.: 31.09 g; Sól: 9.59 g;	E: 2124.76 kcal; B: 91.57 g; T: 53.49g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; W: 326.01 g; W tym cukry: 80.61 g; Bł.: 23.67 g; Sól: 5.81 g;	E: 2004.49 kcal; B: 93.26 g; T: 58.49g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; W: 288.75 g; W tym cukry: 40.48 g; Bł.: 33.55 g; Sól: 9.35 g;	E: 2569.50 kcal; B: 117.85 g; T: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; W: 397.35 g; W tym cukry: 87.01 g; Bł.: 25.09 g; Sól: 6.54 g;	E: 2003.70 kcal; B: 70.91 g; T: 67.65g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; W: 282.49 g; W tym cukry: 80.85 g; Bł.: 17.29 g; Sól: 3.87 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>,

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-10 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2023-11-19 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60g(GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (MLE.), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Banan 150 g, Sałata 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 260 ml(MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90g(GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Banan 150 g, Sałata 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g(GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g, Pomidor 50 g	Płatki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ.), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ) Banan 150 g, Sałata 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ), Banan 100 g, Sałata 10g
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki 170 g Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 280 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki 170 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 280 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki 170 g Surówka Colesław b/c 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki 170 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki 100 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml
	PD			Serek homo. naturalny 150 g (MLE)	Serek homo. naturalny 80 g (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g(GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kielbasa Szynkowa wieprzowa gruborozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka konserwowa 100 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g(GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kielbasa Szynkowa wieprzowa gruborozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g(GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kielbasa Szynkowa wieprzowa gruborozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kielbasa Szynkowa wieprzowa gruborozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kielbasa Szynkowa wieprzowa gruborozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Mus ryż + owoce tropikalne 120g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus ryż + owoce tropikalne 120g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2219.84 kcal; B: 115.51 g; T: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 69.62 g; W: 265.86 g; W tym cukry: 85.56 g; Bł.: 21.63 g; Sól: 6.23 g;	E: 2290.33 kcal; B: 115.90 g; T: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; W: 317.28 g; W tym cukry: 81.30 g; Bł.: 20.93 g; Sól: 5.69 g;	E: 2299.07 kcal; B: 123.79 g; T: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; W: 275.45 g; W tym cukry: 32.22 g; Bł.: 32.82 g; Sól: 8.73 g;	E: 2621.12 kcal; B: 149.90 g; T: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; W: 365.51 g; W tym cukry: 91.45 g; Bł.: 21.90 g; Sól: 7.31 g;	E: 2198.45 kcal; B: 109.44 g; T: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; W: 279.57 g; W tym cukry: 64.12 g; Bł.: 17.56 g; Sól: 4.68 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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,