

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki pszenne na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Rzodkiew biała 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Platki pszenne na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Banan 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny z mussem truskawkowym b/c 100 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki ze szpinakiem i fetą 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Fasolowa z ziemniakami 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwiwna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 100 g Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Mix салат 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2186.23 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 335.93 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2042.35 kcal; Białko ogółem: 70.05 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; W tym cukry: 88.47 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2139.05 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 299.19 g; W tym cukry: 32.31 g; Błonnik pok.: 41.21 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2296.15 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 396.79 g; W tym cukry: 118.47 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1422.47 kcal; Białko ogółem: 44.55 g; Tłuszcz: 38.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 237.14 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 11.97 g; Sól: 3.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Owsianka z bananem i cynamonem 260 g (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.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (SEL.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z bananem i cynamonem 260 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (SEL.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Maślanka 150 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (SEL.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Owsianka z bananem i cynamonem 260 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (SEL.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z bananem i cynamonem 150 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 50 g (SEL.) Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 80 ml	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 50 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jabłko 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) 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 100 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Słupki z marchewki 80 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jabłko pieczone 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Mieszanka studencka 35 g (OZI, ORZ.)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 25g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2268.84 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 332.90 g; W tym cukry: 74.62 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2409.46 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 360.90 g; W tym cukry: 77.69 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2040.13 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 286.49 g; W tym cukry: 45.61 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2539.16 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 386.49 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1551.61 kcal; Białko ogółem: 54.53 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 227.66 g; W tym cukry: 62.55 g; Błonnik pok.: 14.82 g; Sól: 3.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-02-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Rukola 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza kukurydziana 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Rukola 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN		Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 100 g Dip zielony 10 g (<u>MLE</u>)	Chalka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Pulpet drobiowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew oprószana z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 80 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2139.60 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 306.28 g; W tym cukry: 69.31 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2172.07 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; W tym cukry: 82.41 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2013.87 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 255.39 g; W tym cukry: 33.44 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2590.08 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 418.08 g; W tym cukry: 101.19 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1536.06 kcal; Białko ogółem: 56.72 g; Tłuszcz: 43.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 235.02 g; W tym cukry: 64.00 g; Błonnik pok.: 14.26 g; Sól: 3.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 260 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Miód (25g) 1 szt Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 260 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</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 50 g (<u>SOJ.</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 260 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 15 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Salatka jarzynowa - dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II SN	Koktajl wieloowocowy* b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)				Koktajl wieloowocowy* b/c 100 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 150 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 40 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Ciasteczko jaglane miękkie, pasta orzechowa+chia 50g 1 szt (<u>OZI, może zawierać: MLE, ORZ, SEZ.</u>)		Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ciasteczko jaglane miękkie, pasta orzechowa+chia 50g 1 szt (<u>OZI, może zawierać: MLE, ORZ, SEZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2307.59 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 334.38 g; W tym cukry: 71.88 g; Błonnik pok.: 44.61 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2379.33 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 346.49 g; W tym cukry: 72.46 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2111.43 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 285.26 g; W tym cukry: 42.58 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2652.33 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 390.12 g; W tym cukry: 97.21 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 1620.09 kcal; Białko ogółem: 51.23 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 224.28 g; W tym cukry: 62.11 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 3.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-02-23 piątek	Śniadanie	Kasza jaglana z jabłkami i maliną 260 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Cwikła z jabłkiem b/c 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza jaglana z jabłkami i maliną 260 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Cwikła z jabłkiem b/c 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Cwikła z jabłkiem b/c 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza jaglana z jabłkami i maliną 260 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Cwikła z jabłkiem b/c 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza jaglana z jabłkami i maliną 150 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Cwikła z jabłkiem b/c 40 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny z musem truskawkowym b/c 150 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny z musem truskawkowym b/c 100 g (MLE.)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką * 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką * 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką * 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką * 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 100 g Ryba gotowana (Morszczuk) 40 g (RYB.) Sos cytrynowy 40 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 80 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Jabłko 150 g 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.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) 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 śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.) Jabłko pieczone 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Wartość energetyczna: 2499.89 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 385.48 g; W tym cukry: 109.90 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2318.65 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 373.97 g; W tym cukry: 108.09 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2120.85 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 275.04 g; W tym cukry: 43.10 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2493.19 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 394.45 g; W tym cukry: 111.71 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 1519.22 kcal; Białko ogółem: 45.75 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 233.49 g; W tym cukry: 91.10 g; Błonnik pok.: 16.99 g; Sól: 4.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Platki 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.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka z brokołu, oliwy, koperku i tofu 100 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki jęczmienne na mleku 260 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poleđwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ.) Salatka z brokołu, oliwy, koperku i tofu 100 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Maślanka 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.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka z brokołu, oliwy, koperku i tofu 100 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Platki jęczmienne na mleku 260 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poleđwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ.) Salatka z brokołu, oliwy, koperku i tofu 100 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poleđwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.) Salatka z brokołu, oliwy, koperku i tofu 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	
	II ŚN			Kanapka z twarogkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi b/c 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Koperkowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka 150 g (MLE.) Chrupki kukurydziane 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 100 g Gulasz z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka 80 g (MLE.) Chrupki kukurydziane 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Banan 150 g Mix sałat 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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Banan 150 g Mix sałat 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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Ogórek świeży 90 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Banan 150 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Banan 100 g Mix sałat 5 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2170.82 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 336.00 g; W tym cukry: 82.41 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2086.44 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; W tym cukry: 83.66 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2174.11 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 308.61 g; W tym cukry: 31.17 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2310.02 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 374.81 g; W tym cukry: 98.81 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1422.30 kcal; Białko ogółem: 52.56 g; Tłuszcz: 38.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 223.84 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 16.04 g; Sól: 3.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (MLE) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN		Mandarynka 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 80 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 170 g udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 170 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 170 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 170 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 100 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Mandarynka 150 g Salata 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) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Mandarynka 150 g Salata 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) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Jabiko 150 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ) Jabiko pieczone 100 g Salata zielona 5 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ)		Kanapka z twaróżkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróżek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ)	
	Wartość energetyczna: 2146.16 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 283.61 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2296.39 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 306.95 g; W tym cukry: 84.40 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2195.04 kcal; Białko ogółem: 122.90 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 269.22 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2637.49 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 369.82 g; W tym cukry: 107.87 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1676.86 kcal; Białko ogółem: 67.50 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 223.70 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 13.32 g; Sól: 4.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 260 g (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Rukola 10 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 260 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Rukola 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 260 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 5 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Solferino* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Grochowa z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Solferino* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Solferino* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 80 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 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.) Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 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.) Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 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 15 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Salata lodowa 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	PN	Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)	Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)		
	Wartość energetyczna: 2255.04 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 390.55 g; W tym cukry: 91.27 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2341.25 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 45.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 414.47 g; W tym cukry: 108.95 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2114.52 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 310.45 g; W tym cukry: 34.36 g; Błonnik pok.: 43.12 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2565.46 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 456.27 g; W tym cukry: 127.73 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1592.35 kcal; Białko ogółem: 48.32 g; Tłuszcz: 37.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 274.55 g; W tym cukry: 82.17 g; Błonnik pok.: 15.55 g; Sól: 3.56 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	Makaron 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.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (SOJ, MLE.) Pomarańcza 150 g Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Makaron na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (SOJ, MLE.) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Maślanka 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.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (SOJ, MLE.) Rzodkiew biała 100 g Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Makaron na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (SOJ, MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (RYB, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 15 g (SOJ, MLE.) Pomarańcza 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN	Smoothie (jabłko, szpinak) 250 g				Smoothie (jabłko, szpinak) 150 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wołowy mielony 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 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.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2211.98 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 321.42 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2210.75 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 336.73 g; W tym cukry: 68.29 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2202.39 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 306.56 g; W tym cukry: 29.71 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2494.75 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 375.01 g; W tym cukry: 89.41 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1512.31 kcal; Białko ogółem: 65.36 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 216.54 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 3.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-02-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 260 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>), Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g Roszponka 10 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>), Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>), Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</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>), Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>), Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>), Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g (<u>SOJ</u>), Jabłko pieczone 100 g Roszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Kefir 2% tł z płatkami owsianymi 250 ml (<u>MLE, GLU OW</u>),	Kefir 2% tł z płatkami owsianymi 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>),	Kefir 2% tł z płatkami owsianymi 100 ml (<u>MLE, GLU OW</u>),
	Obiad	Grysikowa * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem 170 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Galaretko o smaku wiśniowym 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem 100 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos bazyliowy* 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Galaretko o smaku wiśniowym 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkami wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 80 g Mix салат 20 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>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkami wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g Mix салат 20 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>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkami wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 80 g Mix салат 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 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>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkami wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkami wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 15 g (<u>SOJ, MLE</u>), Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 40 g Mix салат 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>),	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2036.26 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2057.70 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 43.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; W tym cukry: 78.26 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2076.72 kcal; Białko ogółem: 126.64 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 293.27 g; W tym cukry: 41.22 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2257.12 kcal; Białko ogółem: 121.29 g; Tłuszcz: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g; W tym cukry: 84.48 g; Błonnik pok.: 14.48 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1311.04 kcal; Białko ogółem: 63.22 g; Tłuszcz: 34.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 190.88 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 10.40 g; Sól: 5.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g (MLE) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	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) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jaglanka pomarańczowa 150 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 15 g (SOJ) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II SN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 80 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego* 300 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego* 300 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego* 300 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego* 300 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego* 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 80 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Miód (25g) 1 szt Banan 150 g Rukola 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) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Miód (25g) 1 szt Banan 150 g Rukola 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) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Miód (25g) 1 szt Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Miód (25g) 1 szt Banan 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 15 g (SOJ) Miód (25g) 1 szt Banan 100 g Sałata zielona 5 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2405.13 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 379.51 g; W tym cukry: 80.67 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2350.31 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 384.03 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2108.76 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 295.98 g; W tym cukry: 37.11 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2519.70 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 420.14 g; W tym cukry: 120.03 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 1547.47 kcal; Białko ogółem: 45.37 g; Tłuszcz: 39.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 258.16 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 11.55 g; Sól: 3.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Zacierka na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Zacierka na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II SN			Gruszka 150 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem* 280 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ryżowa* 280 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem* 280 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ryżowa* 280 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ryżowa* 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Pulpet rybno-warzywny* 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Biszkopty 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Gruszka 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>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabiko 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Mix salát 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 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>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabiko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabiko pieczone 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2231.22 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 316.80 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2147.27 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2060.67 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 282.95 g; W tym cukry: 43.66 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2384.04 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 388.82 g; W tym cukry: 103.75 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1423.11 kcal; Białko ogółem: 50.30 g; Tłuszcz: 39.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 226.88 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 14.29 g; Sól: 3.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mandarynka 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki pszenne na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mandarynka 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</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>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Platki pszenne na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mandarynka 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 25g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ziemniaczana* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ziemniaczana* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ziemniaczana* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ziemniaczana* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 60 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Budyń o smaku waniliowym z/c 80 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2307.89 kcal; Białko ogółem: 77.26 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 382.59 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2443.81 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 408.21 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2210.19 kcal; Białko ogółem: 80.09 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; W tym cukry: 32.46 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2857.62 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 480.71 g; W tym cukry: 117.38 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 1735.20 kcal; Białko ogółem: 53.02 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 276.65 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 4.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza manna na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza manna na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Orzechy włoskie luskane 30 g (<u>ORZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Pulpet wieprzowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
		Kolacja	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Jabiko 150 g Mix салат 10 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Jabiko 150 g Mix салат 10 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Mix салат 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Jabiko 150 g Mix салат 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2240.21 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 326.53 g; W tym cukry: 91.47 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2122.67 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 47.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 315.50 g; W tym cukry: 86.49 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2166.30 kcal; Białko ogółem: 125.55 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 269.99 g; W tym cukry: 34.31 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2396.87 kcal; Białko ogółem: 125.11 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 352.83 g; W tym cukry: 93.78 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1491.85 kcal; Białko ogółem: 60.09 g; Tłuszcz: 42.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 218.44 g; W tym cukry: 68.64 g; Błonnik pok.: 9.32 g; Sól: 4.09 g;	

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.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,