

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 260 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> ) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki jęczmienne na mleku 260 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> ) Cwikła z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Platki jęczmienne na mleku 260 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Cwikła z jabłkiem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 30 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Cwikła z jabłkiem 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 80 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 280 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 280 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki 170 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 280 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ) Smoothie jabłko, szpinak 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 280 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ) Smoothie jabłko, szpinak 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml	Brokułowa z ryżem * 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ) Smoothie jabłko, szpinak 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 90 g Roszponka 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
PN	Kanapka z pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z pomidorem b/skórki (bułka pszenna 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z pomidorem b/skórki (bułka pszenna 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z pomidorem (bułka pszenna 25g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2355.76 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 378.71 g; W tym cukry: 104.10 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2411.12 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 402.26 g; W tym cukry: 107.23 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2009.06 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 298.79 g; W tym cukry: 49.58 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2533.62 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 432.14 g; W tym cukry: 120.09 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1555.87 kcal; Białko ogółem: 57.12 g; Tłuszcz: 41.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 247.39 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 15.72 g; Sól: 3.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 120 g ( <b>SEL</b> ) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka*dieta 120 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 120 g ( <b>SEL</b> ) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka*dieta 120 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jaglanka pomarańczowa 150 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka*dieta 60 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN		Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 170 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino* 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 170 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynam duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino* 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 170 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynam duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino* 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Klopsik wieprzowy 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos szpinakowy* 40 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynam duszona z olejem* 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</b> )	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko pieczone 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</b> )
	PN	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ</b> )	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ</b> )		
		Wartość energetyczna: 2103.18 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 310.41 g; W tym cukry: 76.31 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2259.16 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; W tym cukry: 84.05 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2051.43 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 266.15 g; W tym cukry: 31.22 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2434.96 kcal; Białko ogółem: 113.58 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 375.31 g; W tym cukry: 99.05 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 1585.19 kcal; Białko ogółem: 61.29 g; Tłuszcz: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 234.08 g; W tym cukry: 76.65 g; Błonnik pok.: 12.85 g; Sól: 3.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-03-06 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.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomarańcza 150 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.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 90 g Roszponka 10 g Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 15 g (SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pomarańcza 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Kotlet mielony wołowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 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	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Grysikowa * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 100 g Zrazik wołowy mielony 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Budyń o smaku waniliowym b/c 80 ml (MLE.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 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.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2428.60 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 87.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 323.12 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2085.79 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 325.51 g; W tym cukry: 70.82 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2240.46 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 294.36 g; W tym cukry: 27.93 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2276.29 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 357.33 g; W tym cukry: 84.58 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 1349.52 kcal; Białko ogółem: 54.74 g; Tłuszcz: 35.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 206.31 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 16.12 g; Sól: 3.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 260 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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	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> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 15 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Herbatniki 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 280 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż pełnoziarnisty z sosem mięsno dr -warzywnym* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z sosem mięsno dr -warzywnym* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</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> ) Ryż pełnoziarnisty z sosem mięsno dr -warzywnym* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z sosem mięsno dr -warzywnym* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Serek homo o smaku wanilinowym 150 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z sosem mięsno dr -warzywnym* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
		Kolaça	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> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <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> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2474.14 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 364.90 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2453.99 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 370.18 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2173.58 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 297.73 g; W tym cukry: 32.17 g; Błonnik pok.: 41.84 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2751.21 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 79.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 405.22 g; W tym cukry: 93.16 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1657.39 kcal; Białko ogółem: 63.11 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 233.48 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 12.78 g; Sól: 3.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Owsianka z bananem i cynamonem 260 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Salatka caprese. 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z bananem i cynamonem 260 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Salatka caprese. 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Salatka caprese. 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Owsianka z bananem i cynamonem 260 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Salatka caprese. 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z bananem i cynamonem 150 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Salatka caprese. b/skórki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )				Koktajl wieloowocowy* b/c 100 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chrupki kukurydziane 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chrupki kukurydziane 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 10 g Mandarynka 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 10 g Mandarynka 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 10 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 10 g Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 5 g Jabłko pieczone 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2427.95 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 325.78 g; W tym cukry: 83.79 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2325.10 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2150.93 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 263.16 g; W tym cukry: 45.18 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2515.36 kcal; Białko ogółem: 125.23 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 358.17 g; W tym cukry: 91.21 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1435.15 kcal; Białko ogółem: 62.36 g; Tłuszcz: 42.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 206.79 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 15.05 g; Sól: 3.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiących	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 260 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku 100 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 z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) 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> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Ryż 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> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Sałatka z brokułu, oleju i koperku 100 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> )	Kasza manna z jabłkiem prażonym 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 280 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 280 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 280 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 280 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 80 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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> ) Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Rozszponka 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko 150 g Rozszponka 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> )	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko 150 g Rozszponka 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko 150 g Rozszponka 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 15 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko pieczone 100 g Rozszponka 5 g Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> )
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok warzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2250.46 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 329.79 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2313.23 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 345.89 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2073.76 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 264.11 g; W tym cukry: 38.44 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2538.40 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 390.39 g; W tym cukry: 98.34 g; Błonnik pok.: 12.40 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1511.18 kcal; Białko ogółem: 47.24 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 224.66 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 12.40 g; Sól: 3.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 260 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki owsiane na mleku 260 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Platki owsiane na mleku 260 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 15 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 280 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 170 g udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Surówka Coleslaw b/c 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 280 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 280 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g Surówka Coleslaw b/c 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 280 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g Brokuł gotowany* 150 g Galaretkę jogurtowa o smaku wiśniowym 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 50 g Brokuł gotowany* 80 g Galaretkę jogurtowa o smaku wiśniowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 25 g ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Salata lodowa 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2108.04 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; W tym cukry: 92.17 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2139.01 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 327.52 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2147.69 kcal; Białko ogółem: 121.95 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 289.10 g; W tym cukry: 32.56 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2401.51 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 375.87 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1453.32 kcal; Białko ogółem: 58.09 g; Tłuszcz: 36.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 227.28 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 12.64 g; Sól: 3.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Salatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Salatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Salatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Salatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g ( <b>SEL.</b> ) Salatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <b>ORZ.</b> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 80 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Leczo wegetariańskie b/c 300 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 170 g Leczo wegetariańskie dieta b/c 300 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Leczo wegetariańskie b/c 300 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 170 g Leczo wegetariańskie dieta b/c 300 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chrupki kukurydziane 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 100 g Leczo wegetariańskie dieta b/c 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chrupki kukurydziane 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomarańcza 250 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomarańcza 250 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Banan 100 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2295.33 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 337.33 g; W tym cukry: 86.35 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2383.79 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 359.87 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2048.00 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 274.66 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2615.49 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 403.58 g; W tym cukry: 107.13 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 1633.34 kcal; Białko ogółem: 54.38 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 242.12 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 12.58 g; Sól: 3.23 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 260 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki jęczmienne na mleku 260 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Platki jęczmienne na mleku 260 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 100 g Roszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II SN		Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 280 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 280 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 280 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 280 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chalka 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos pietruszkowy* 40 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 15 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z szynką i ogórkiem kiszonym (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, ogórek 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2274.64 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; W tym cukry: 70.93 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2132.13 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 331.22 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2141.33 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 285.41 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2526.03 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 400.86 g; W tym cukry: 78.73 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 1503.10 kcal; Białko ogółem: 55.93 g; Tłuszcz: 38.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 238.73 g; W tym cukry: 50.82 g; Błonnik pok.: 14.07 g; Sól: 3.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Owsianka z mandarynką i słończnikiem 260 g ( <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> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ćwikła z jabłkiem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z mandarynką i cynamonem 260 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ćwikła z jabłkiem 80 g Salata zielona 20 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> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Owsianka z mandarynką i cynamonem 260 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ćwikła z jabłkiem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z mandarynką i cynamonem 150 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ćwikła z jabłkiem 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN		Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Koktajl wieloowocowy* b/c 100 ml ( <u>MLE.</u> )	
2024-03-13 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 280 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew z groszkiem* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska drobiowa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 40 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kisiel o smaku cytrynowym b/c 80 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
		Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Rukola 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 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.o smaku naturalnym z ziołami 150 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzepa biała 90 g Rukola 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
2024-03-13 środa	PN	Mieszanka studencka 35 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )	Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	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 b/skórki (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 25g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2417.09 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 365.39 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2584.60 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 413.46 g; W tym cukry: 95.57 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2174.32 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g; W tym cukry: 36.82 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2768.96 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 447.51 g; W tym cukry: 118.87 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 1557.99 kcal; Białko ogółem: 53.38 g; Tłuszcz: 43.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 246.29 g; W tym cukry: 77.69 g; Błonnik pok.: 15.44 g; Sól: 3.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Słupki z marchewki 80 g Mix салат 20 g Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ.) 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Słupki z marchewki 80 g Mix салат 20 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Słupki z marchewki 80 g Mix салат 20 g Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Słupki z marchewki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałatą ( chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 20g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, dr - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, dr - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, dr - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (MLE, GLU OW.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, dr - dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 100 g (MLE, GLU OW.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Rozszponka 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, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Rozszponka 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, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 90 g Rozszponka 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Rozszponka 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, parzony w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 100 g Rozszponka 5 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2306.84 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 317.13 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2200.66 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 330.11 g; W tym cukry: 69.28 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2239.46 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 276.64 g; W tym cukry: 31.59 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2513.11 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 371.37 g; W tym cukry: 75.01 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1474.90 kcal; Białko ogółem: 56.71 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 198.71 g; W tym cukry: 48.54 g; Błonnik pok.: 10.77 g; Sól: 3.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Kasza jaglana z jabłkiem 260 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza jaglana z jabłkiem 260 g Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza jaglana z jabłkiem 260 g Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza jaglana z jabłkiem 150 g Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II SN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
2024-03-15 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 280 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 280 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 280 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 280 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 80 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 80 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
2024-03-15 piątek	PN	Ciasteczko jaglane miękkie pasta orzechowa+chia 50g 1 szt ( <b>OZI, może zawierać: MLE, ORZ, SEZ.</b> )	Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 25g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2486.19 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 363.23 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 39.72 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2393.40 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 393.93 g; W tym cukry: 95.46 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2009.44 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 263.67 g; W tym cukry: 25.27 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2505.60 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 421.57 g; W tym cukry: 108.20 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 1548.40 kcal; Białko ogółem: 50.31 g; Tłuszcz: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 241.81 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 12.78 g; Sól: 4.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Platki 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.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Ser żółty 20 g (MLE.) Jabłko 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE.) Jabłko 150 g Rukola 10 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.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Platki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE.) Jabłko 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) Jabłko pieczone 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i salata (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Surówka z marchwi b/c 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Surówka z marchwi b/c 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c 150 g (MLE.) Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa 80 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 80 g Kasza manna z jabłkiem prażonym 100 g (GLU PSZ, MLE.) 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.) Ser ricotta z cynamonem 60 g (JAJ, MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 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.) Ser ricotta z cynamonem 60 g (JAJ, MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 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.) Ser ricotta z cynamonem 60 g (JAJ, MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 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.) Ser ricotta z cynamonem 60 g (JAJ, MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 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.) Ser ricotta z cynamonem 50 g (JAJ, MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 15 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 40 g Mix салат 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2302.34 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; W tym cukry: 90.74 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2388.38 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 372.00 g; W tym cukry: 94.83 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2315.50 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 315.79 g; W tym cukry: 39.48 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2629.36 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 407.26 g; W tym cukry: 116.28 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1563.20 kcal; Białko ogółem: 54.90 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 234.24 g; W tym cukry: 84.47 g; Błonnik pok.: 13.20 g; Sól: 3.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiących	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 260 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 260 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Serek a la homogenizowany 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 260 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 25g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 280 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 280 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 280 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 280 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Pulpet wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Budyń o smaku śmietankowym b/c 80 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2363.23 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 339.48 g; W tym cukry: 87.95 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2327.16 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 338.50 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2011.64 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 261.56 g; W tym cukry: 41.61 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2640.41 kcal; Białko ogółem: 120.55 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 386.99 g; W tym cukry: 102.61 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 1644.56 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 236.31 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 12.31 g; Sól: 4.25 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,