

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczy	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-03-18, poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 260 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</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> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku 260 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 10 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Roszponka 10 g Rzodkiew biała 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku 260 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny z musem truskawkowym b/c 100 g ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 280 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Naleśniki ze szpinakiem i fetą 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Fasolowa z ziemniakami 280 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wykwiwna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Jabłko 150 g Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Jabłko pieczone 100 g Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 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> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 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> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 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> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 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> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
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			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
24-03-18 poniedziałek		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: 2162.30 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 298.19 g; W tym cukry: 32.31 g; Błonnik pok.: 41.21 g; Sól: 8.33 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;
2024-03-19 wtorek	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> ) Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 120 g ( <b>SEL.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g 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> ) Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 120 g ( <b>SEL.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 120 g ( <b>SEL.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g 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> ) Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 120 g ( <b>SEL.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g 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> ) Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Sałatka 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami* 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami* 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami* 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami* 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-03-19 wtorek	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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Słupki z marchewki 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Jabłko pieczone 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Mieszanka studencka 35 g ( <u>OZI, ORZ.</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 (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 (bułka pszenna 25g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
		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;
2024-03-20 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 Sopotcka 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 Sopotcka 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 Sopotcka 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 Sopotcka 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 Sopotcka 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 ziołowy 10 g ( <u>MLE.</u> )	Chałka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-03-20 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet drobiowy 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 40 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 80 ml ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml	
2024-03-20 środa	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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 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 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
2024-03-20 środa	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 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-03-21 czwartek	<b>Śniadanie</b>	Płatki 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> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</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> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Tofu 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Płatki 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> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki 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> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 15 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	
	<b>II ŚN</b>		Koktajl wieloowocowy* b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )		Koktajl wieloowocowy* b/c 100 ml ( <b>MLE.</b> )	
	<b>Obiad</b>	Barszcz biały z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JE CZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JE CZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JE CZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JE CZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 150 g ( <b>SEL, GLU JE CZ.</b> ) Sos pomidorowy 40 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbatniki 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
	<b>Kolacja</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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</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 Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 15 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</b> )
<b>PN</b>	Ciasteczko jaglane miękkie pasta orzechowa+chia 50g 1 szt ( <b>OZI, może zawierać: MLE, ORZ, SEZ.</b> )		Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )		Ciasteczko jaglane miękkie pasta orzechowa+chia 50g 1 szt ( <b>OZI, może zawierać: MLE, ORZ, SEZ.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-03-21 czwartek		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;
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Kasza jaglana z jabłkami i maliną 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 cebulą i koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR,</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> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, 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> ) 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 ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 80 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> ) 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> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, 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> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -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> ) 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 ( <b>MLE,</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Jogurt naturalny z musem truskawkowym b/c 100 g ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 280 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką * 280 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką * 280 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką * 280 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL,</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką * 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Ryba gotowana (Morszczuk) 40 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy 40 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL,</b> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 80 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-03-22 piątek	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> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 śmietankowy naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	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 ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	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;
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 260 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</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 z soczewicy * 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sałatka z brokołu, oliwy, koperku i tofu 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki jęczmienne na mleku 260 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z brokołu, oliwy, koperku i tofu 100 g ( <u>SOJ.</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> ) Paszтет z soczewicy * 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sałatka z brokołu, oliwy, koperku i tofu 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Płatki jęczmienne na mleku 260 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z brokołu, oliwy, koperku i tofu 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z brokołu, oliwy, koperku i tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-03-23 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 280 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem * 280 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Koperkowa z ryżem * 280 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g ( <b>MLE.</b> ) Chrupki kukurydziane 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem * 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Gulasz z udźca kurczaka 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 80 g ( <b>MLE.</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> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Mix sałat 10 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 luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 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> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Mix sałat 10 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 luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 100 g Mix sałat 5 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 sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )	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;	
2024-03-24 niedziela	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> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g 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> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g 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> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g 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> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
II ŚN	Obiad			Mandarynka 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 80 ml
		Rosół z makaronem * 280 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 280 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 280 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
2024-03-24 niedziela	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 śmietankowy naturalny 20 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 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 śmietankowy naturalny 20 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 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 śmietankowy naturalny 20 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 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 śmietankowy naturalny 20 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 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 śmietankowy naturalny 20 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko pieczone 100 g Sałata zielona 5 g Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
		Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ</b> )		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ</b> )	
PN		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 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 260 g ( <b>MLE, GLU OW,</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 z twarogu i cebuli 100 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Rukola 10 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z jabłkiem 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 twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Rukola 10 g Banan 150 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 twarogu i cebuli 100 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Owsianka z jabłkiem 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 twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z jabłkiem 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 twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałata 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 ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Solferino * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 170 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Grochowa z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Potrawka drobiowa 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Solferino * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 170 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 2 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Solferino * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 80 ml ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
Kolacja	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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE,</b> ) Słupki z marchewki 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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE,</b> ) Słupki z marchewki 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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE,</b> ) Słupki z marchewki 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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE,</b> ) Słupki z marchewki 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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 15 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	
PN	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, 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 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
24-03-25 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2248.59 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 381.22 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2334.80 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 47.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 405.14 g; W tym cukry: 100.49 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2116.27 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 310.45 g; W tym cukry: 34.36 g; Błonnik pok.: 43.12 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2560.76 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 446.94 g; W tym cukry: 119.28 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 1585.90 kcal; Białko ogółem: 52.93 g; Tłuszcz: 38.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 265.22 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 15.55 g; Sól: 3.58 g;	
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 260 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 20 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Pomarańcza 150 g Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <b>ORZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Makaron na mleku 260 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 20 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Pomarańcza 150 g 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 20 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Rzodkiew biała 100 g Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <b>ORZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Makaron na mleku 260 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 20 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Makaron na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, 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* 30 g ( <b>SEL,</b> ) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 15 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Zrazik wołowy mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 150 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Zrazik wołowy mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Zrazik wołowy mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki ( ) 150 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Zrazik wołowy mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Zrazik wołowy mielony 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Marchew oprószana z olejem* 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-03-26 wtorek	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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata 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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona 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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	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;
2024-03-27 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> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem 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 dodatkiem 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 dodatkiem 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 dodatkiem 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 dodatkiem 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> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
Obiad	Grysikowa * 280 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Galaretką o smaku wiśniowym 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos bazyliowy* 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia duszona z olejem* 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Galaretką o smaku wiśniowym 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
2024-03-27 środa Kolacja	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> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Rzodkiew biała 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> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 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> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 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> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 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> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 15 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
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 ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	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.: 18.48 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 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g ( <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> ) Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Serek śmietankowy naturalny 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 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> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek śmietankowy naturalny 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 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> ) Paszтет z ciecierzycy * 60 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Serek śmietankowy naturalny 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g 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> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek śmietankowy naturalny 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 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> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 15 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek śmietankowy naturalny 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN		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
2024-03-28 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego * 300 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego * 300 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego * 300 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego * 300 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego * 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Rukola 10 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> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Rukola 10 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> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 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> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )
2024-03-28 czwartek	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ. SOJ.</b> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PRZASNYSZ

2024-03-28 czwartek

PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
Wartość energetyczna: 2366.41 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; W tym cukry: 82.71 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2311.59 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; W tym cukry: 81.82 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 6.27 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: 2480.99 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 402.93 g; W tym cukry: 122.07 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 1508.76 kcal; Białko ogółem: 50.03 g; Tłuszcz: 40.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 240.95 g; W tym cukry: 82.88 g; Błonnik pok.: 11.55 g; Sól: 3.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 260 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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 z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 80 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Zacierka na mleku 260 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) 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 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 80 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z marchwi b/c 80 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Zacierka na mleku 260 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) 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 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 80 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Zacierka na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) 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 30 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 40 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Gruszka 150 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 280 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</b> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ryżowa* 280 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</b> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem * 280 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</b> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ryżowa* 280 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</b> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ryżowa* 200 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet rybno-warzywny* 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</b> ) Warzywa po grecku* 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Biszkopty 20 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
	Kolacja	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> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Gruszka 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> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 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 100 g ( <b>MLE,</b> ) 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> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt 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> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2270.58 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 327.36 g; W tym cukry: 83.46 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2155.47 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; W tym cukry: 90.22 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2058.53 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 283.01 g; W tym cukry: 44.68 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2392.24 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 398.92 g; W tym cukry: 114.06 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 1472.08 kcal; Białko ogółem: 51.63 g; Tłuszcz: 39.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 237.73 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 14.32 g; Sól: 2.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3		
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Płatki 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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Płatki 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	
		II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 1 ml	
		Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 280 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <u>GLU JEŃCZ,</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 280 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <u>GLU JEŃCZ,</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 280 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <u>GLU JEŃCZ,</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 280 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <u>GLU JEŃCZ,</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Sałatka 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	Selerowa z ziemniakami * 200 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JEŃCZ,</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Sałatka 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,</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 70 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Banan 100 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,</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: 2400.64 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 384.69 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2441.72 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 407.00 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 1955.13 kcal; Białko ogółem: 76.71 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 267.40 g; W tym cukry: 34.59 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2689.33 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 454.17 g; W tym cukry: 118.85 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1746.28 kcal; Białko ogółem: 55.48 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 290.64 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 4.48 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 260 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> ) Babka cytrynowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza manna na mleku 260 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza manna na mleku 260 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Orzechy włoskie łuskane 30 g ( <b>ORZ.</b> )	Babka cytrynowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
2024-03-31 niedziela	Obiad	Żurek z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL., GLU ŻYT.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kanaпка z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kanaпка z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml	Ziemniaczana * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet wieprzowy 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kanaпка z szynką i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-03-31 niedziela	Kolacja	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> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>GOR.</b> ) Gruszka 150 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Butka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 150 g Mix sałat 10 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 a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Butka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 150 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Butka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 15 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 100 g Mix sałat 5 g Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2390.67 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 93.48 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2272.03 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 335.73 g; W tym cukry: 82.93 g; Błonnik pok.: 15.07 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2130.66 kcal; Białko ogółem: 118.95 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 270.81 g; W tym cukry: 30.75 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2457.23 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 363.91 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 16.06 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1660.77 kcal; Białko ogółem: 61.78 g; Tłuszcz: 43.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 234.56 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 9.81 g; Sól: 4.16 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,  
SO2 - 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,