

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA PRZASNYSZ

|                         |   | PRZAS- Podstawowa  | PRZAS- Łatwo strawna   | PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | PRZAS- Łatwo strawna karmiacych  | PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3   |
|-------------------------|---|--|--|--|--|---|
| 2024-04-01 poniedziałek | Śniadanie   | Płatki jęczmienne na mleku 260 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Płatki jęczmienne na mleku 260 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml | Płatki jęczmienne na mleku 260 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 50 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 30 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>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> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml |
|                         | II ŚN   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml   |  |  |  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 80 ml   |
|                         | Obiad   | Pomidorowa z makaronem * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g<br>Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml   | Pomidorowa z makaronem * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g<br>Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Mix sałat z olejem 120 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml  | Pomidorowa z makaronem * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g<br>Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml   | Pomidorowa z makaronem * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g<br>Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Mix sałat z olejem 120 g<br>Koktajl truskawkowy* 150 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml   | Pomidorowa z makaronem * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g<br>Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 75 g<br>Sos szpinakowy* 40 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Koktajl truskawkowy* 150 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml  |
| Kolacja                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Banan 150 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Banan 150 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )   | Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Roszponka 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Banan 150 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )   | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Banan 100 g<br>Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA PRZASNYSZ

|                         |           | PRZAS- Podstawowa   | PRZAS- Łatwo strawna   | PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych   | PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3   |
|-------------------------|-----------|---|--|---|--|---|
| 2024-04-01 poniedziałek | PN        | Kanapka z pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  | Kanapka z pomidorem b/skórki (bułka pszenna 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   | Kanapka z pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  | Kanapka z pomidorem b/skórki (bułka pszenna 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   | Kanapka z pomidorem (bułka pszenna 25g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2309.68 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 334.37 g; W tym cukry: 81.25 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 9.23 g;  | Wartość energetyczna: 2505.06 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 357.40 g; W tym cukry: 83.09 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 7.52 g;   | Wartość energetyczna: 2020.45 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 286.95 g; W tym cukry: 43.33 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 8.36 g;  | Wartość energetyczna: 2681.41 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 392.63 g; W tym cukry: 110.44 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 7.70 g;  | Wartość energetyczna: 1574.83 kcal; Białko ogółem: 71.07 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 225.69 g; W tym cukry: 80.05 g; Błonnik pok.: 14.90 g; Sól: 4.39 g;   |
| 2024-04-02 wtorek       | Śniadanie | Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml | Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Jaglanka pomarańczowa 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml |
|                         | II ŚN     |   |  | Warzywa pieczone 100 g<br>Dip ziołowy 10 g ( <b>MLE.</b> )  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |   |
|                         | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml  | Solferino * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml   | Solferino * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml  | Solferino * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml   | Solferino * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA PRZASNYSZ

|                   |           | PRZAS- Podstawowa   | PRZAS- Łatwo strawna   | PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych   | PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3  |
|-------------------|-----------|---|--|--|--|--|
| 2024-04-02 wtorek | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )  | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                  | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                  | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko pieczone 100 g<br>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                 |
|                   | PN        | Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ.</u> )  |  | Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )  | Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ.</u> )   |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2260.44 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 354.82 g; W tym cukry: 95.32 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 7.14 g;   | Wartość energetyczna: 2283.90 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 374.30 g; W tym cukry: 102.23 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 5.30 g;   | Wartość energetyczna: 2029.16 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 282.89 g; W tym cukry: 38.63 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 7.13 g;  | Wartość energetyczna: 2459.70 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 405.80 g; W tym cukry: 117.23 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 5.69 g;   | Wartość energetyczna: 1639.76 kcal; Białko ogółem: 63.59 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 253.40 g; W tym cukry: 88.71 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 3.58 g;  |
| 2024-04-03 środa  | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 260 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <u>ORZ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Płatki owsiane na mleku 260 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <u>ORZ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml | Płatki owsiane na mleku 260 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 15 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml |
|                   | II ŚN     | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |  |  |  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA PRZASNYSZ

|                             | PRZAS- Podstawowa   | PRZAS- Łatwo strawna   | PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | PRZAS- Łatwo strawna karmiacych  | PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3  |
|-----------------------------|---|--|--|--|--|
| Obiad                       | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 280 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Kotlet mielony wołowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml  | Grycikowa * 280 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Zrazik wołowy mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml  | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 280 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Zrazik wołowy mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml  | Grycikowa * 280 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Zrazik wołowy mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml   | Grycikowa * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g<br>Zrazik wołowy mielony 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy* 40 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Budyń o smaku waniliowym b/c 80 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml   |
| 2024-04-03 środa<br>Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa z mlekem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa z mlekem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa z mlekem instant b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa z mlekem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 15 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa z mlekem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |
| PN                          | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  | Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |  |
|                             | Wartość energetyczna: 2428.60 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 87.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 323.12 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 8.72 g;   | Wartość energetyczna: 2085.79 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 325.51 g; W tym cukry: 70.82 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 5.85 g;  | Wartość energetyczna: 2240.46 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 294.36 g; W tym cukry: 27.93 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 9.12 g;   | Wartość energetyczna: 2276.29 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 357.33 g; W tym cukry: 84.58 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 6.02 g;   | Wartość energetyczna: 1349.52 kcal; Białko ogółem: 54.74 g; Tłuszcz: 35.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 206.31 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 16.12 g; Sól: 3.24 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA PRZASNYSZ

|                     |  | PRZAS- Podstawowa   | PRZAS- Łatwo strawna   | PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych   | PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3   |
|---------------------|--|---|--|--|--|---|
| 2024-04-04 czwartek | Śniadanie  | Zacierka na mleku 260 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Zacierka na mleku 260 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml | Zacierka na mleku 260 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 15 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml |
|                     | II ŚN  |   |  | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )   | Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )  | Herbatniki 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )   |
|                     | Obiad  | Barszcz biały z ziemniakami (*) 280 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Ryż pełnoziarnisty z sosem mięsno dr -warzywnym* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml   | Ziemniaczana * 280 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż z sosem mięsno dr -warzywnym* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml  | Barszcz biały z ziemniakami (*) 280 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Ryż pełnoziarnisty z sosem mięsno dr -warzywnym* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml  | Ziemniaczana * 280 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż z sosem mięsno dr -warzywnym* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Serek homo o smaku wanilinowym 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml  | Ziemniaczana * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż z sosem mięsno dr -warzywnym* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 80 g<br>Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml   |
|                     | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko pieczone 100 g<br>Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   |
| PZ                  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) |   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )   |  |   |

*Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA PRZASNYSZ*

2024-04-04 czwartek

| PRZAS- Podstawowa  | PRZAS- Łatwo strawna   | PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | PRZAS- Łatwo strawna karmiacych   | PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3  |
|--|--|---|---|--|
| Wartość energetyczna:<br>2474.14 kcal; Białko ogółem:<br>86.72 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw.<br>tł. nasy.: 25.95 g;<br>Węglowodany ogółem: 364.90<br>g; W tym cukry: 76.61 g;<br>Błonnik pok.: 39.86 g; Sól:<br>7.88 g; | Wartość energetyczna:<br>2453.99 kcal; Białko ogółem:<br>90.60 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw.<br>tł. nasy.: 24.22 g;<br>Węglowodany ogółem: 370.18<br>g; W tym cukry: 75.61 g;<br>Błonnik pok.: 21.98 g; Sól:<br>6.42 g; | Wartość energetyczna:<br>2173.58 kcal; Białko ogółem:<br>92.20 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw.<br>tł. nasy.: 24.71 g;<br>Węglowodany ogółem: 297.73<br>g; W tym cukry: 32.17 g;<br>Błonnik pok.: 41.84 g; Sól:<br>10.47 g; | Wartość energetyczna:<br>2751.21 kcal; Białko ogółem:<br>114.06 g; Tłuszcz: 79.04 g;<br>Kw. tł. nasy.: 24.64 g;<br>Węglowodany ogółem: 405.22<br>g; W tym cukry: 93.16 g;<br>Błonnik pok.: 22.37 g; Sól:<br>6.69 g; | Wartość energetyczna:<br>1657.39 kcal; Białko ogółem:<br>63.11 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw.<br>tł. nasy.: 20.06 g;<br>Węglowodany ogółem: 233.48<br>g; W tym cukry: 59.52 g;<br>Błonnik pok.: 12.78 g; Sól:<br>3.74 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA PRZASNYSZ

|                   |  | PRZAS- Podstawowa  | PRZAS- Łatwo strawna  | PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | PRZAS- Łatwo strawna karmiacych   | PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3   |
|-------------------|--|--|---|---|---|---|
| 2024-04-05 piątek | Śniadanie  | Owsianka z bananem i cynamonem 260 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> )<br>Sałatka caprese. 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml                 | Owsianka z bananem i cynamonem 260 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Sałatka caprese. 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml                   | Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> )<br>Sałatka caprese. 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml   | Owsianka z bananem i cynamonem 260 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Sałatka caprese. 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml               | Owsianka z bananem i cynamonem 150 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Sałatka caprese. b/skórki 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml                |
|                   | II ŚN  |  |   | Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )  |   | Koktajl wieloowocowy* b/c 100 ml ( <b>MLE.</b> )  |
|                   | Obiad  | Dyniowa z makaronem* 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml  | Dyniowa z makaronem* 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml   | Dyniowa z makaronem* 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml  | Dyniowa z makaronem* 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chrupki kukurydziane 20 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml  | Dyniowa z makaronem* 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g ( <b>RYB.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chrupki kukurydziane 20 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml  |
|                   | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Mandarynka 150 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Mix sałat 10 g<br>Mandarynka 150 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Mix sałat 10 g<br>Jabłko 150 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Mix sałat 5 g<br>Jabłko pieczone 100 g<br>Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) |
|                   | PN   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |   | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> )  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |   |
|                   | Wartość energetyczna: 2427.95 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 325.78 g; W tym cukry: 83.79 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.36 g; | Wartość energetyczna: 2325.10 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 6.13 g;   | Wartość energetyczna: 2150.93 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 263.16 g; W tym cukry: 45.18 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 8.13 g;  | Wartość energetyczna: 2515.36 kcal; Białko ogółem: 125.23 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 358.17 g; W tym cukry: 91.21 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 6.35 g;  | Wartość energetyczna: 1435.15 kcal; Białko ogółem: 62.36 g; Tłuszcz: 42.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 206.79 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 15.05 g; Sól: 3.13 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA PRZASNYSZ

|                   | PRZAS- Podstawowa                             | PRZAS- Łatwo strawna   | PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych   | PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3  |   |
|-------------------|---|--|--|--|--|---|
| 2024-04-06 sobota | Śniadanie                                     | Ryż na mleku 260 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Ryż na mleku 260 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml | Ryż na mleku 260 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml |
|                   |   | II ŚN  |  | Sałatka z brokułu, oleju i koperku 100 g   | Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   | Kasza manna z jabłkiem prażonym 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  |
| 2024-04-06 sobota | Obiad   | Grochowa z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml   | Selerowa z ziemniakami * 280 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml   | Selerowa z ziemniakami * 280 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml   | Selerowa z ziemniakami * 280 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 80 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml  | Selerowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g<br>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 80 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml   |
|                   |   | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )       | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )  | Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Roszponka 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek śmietankowy naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 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 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA PRZASNYSZ

|                      |           | PRZAS- Podstawowa   | PRZAS- Łatwo strawna   | PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | PRZAS- Łatwo strawna karmiacych  | PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3   |
|----------------------|-----------|---|--|---|--|---|
| 2024-04-06 sobota    |           | Wartość energetyczna: 2250.46 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 329.79 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 9.22 g;   | Wartość energetyczna: 2313.23 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 345.89 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 6.10 g;  | Wartość energetyczna: 2073.76 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 264.11 g; W tym cukry: 38.44 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 9.39 g;   | Wartość energetyczna: 2538.40 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 390.39 g; W tym cukry: 98.34 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 6.32 g;  | Wartość energetyczna: 1511.18 kcal; Białko ogółem: 47.24 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 224.66 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 12.40 g; Sól: 3.07 g;   |
| 2024-04-07 niedziela | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 260 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Banan 150 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Płatki owsiane na mleku 260 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Banan 150 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml | Płatki owsiane na mleku 260 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Banan 150 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 15 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Banan 100 g<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml |
|                      | II ŚN     |   |  | Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )  | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  |   |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 280 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g<br>Surówka Colesław b/c 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml  | Rosół z makaronem * 280 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml   | Rosół z makaronem * 280 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g<br>Surówka Colesław b/c 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml  | Rosół z makaronem * 280 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Galaretką jogurtowa o smaku wiśniowym 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml  | Rosół z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g<br>Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 50 g<br>Brokuł gotowany* 80 g<br>Galaretką jogurtowa o smaku wiśniowym 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA PRZASNYSZ

|                      |         | PRZAS- Podstawowa  | PRZAS- Łatwo strawna  | PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | PRZAS- Łatwo strawna karmiacych   | PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3   |
|----------------------|---------|--|---|---|---|---|
| 2024-04-07 niedziela | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Butka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Butka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Butka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 15 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |
|                      | PN      | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |   | Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |   |
|                      |         | Wartość energetyczna: 2108.04 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; W tym cukry: 92.17 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 7.23 g;   | Wartość energetyczna: 2139.01 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 327.52 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 6.29 g;  | Wartość energetyczna: 2147.69 kcal; Białko ogółem: 121.95 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 289.10 g; W tym cukry: 32.56 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 9.58 g;  | Wartość energetyczna: 2401.51 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 375.87 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 6.56 g;  | Wartość energetyczna: 1453.32 kcal; Białko ogółem: 58.09 g; Tłuszcz: 36.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 227.28 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 12.64 g; Sól: 3.28 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA PRZASNYSZ

|                         |           | PRZAS- Podstawowa   | PRZAS- Łatwo strawna   | PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych  | PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3   |
|-------------------------|-----------|---|--|---|---|---|
| 2024-04-08 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 260 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ., GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Kasza kukurydziana na mleku 260 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml                | Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ., GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml                     | Kasza kukurydziana na mleku 260 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml           | Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g ( <b>SEL.</b> )<br>Sałatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml             |
|                         | II ŚN     |   |  | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Orzechy włoskie luskane 10 g ( <b>ORZ.</b> )   | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )   | Budyń o smaku waniliowym b/c 80 ml ( <b>MLE.</b> )  |
|                         | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 280 ml ( <b>GLU PSZ., MLE., SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 170 g<br>Leczo wegetariańskie b/c 300 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami* 280 ml ( <b>GLU PSZ., MLE., SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 170 g<br>Leczo wegetariańskie dieta b/c 300 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml   | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 280 ml ( <b>GLU PSZ., MLE., SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 170 g<br>Leczo wegetariańskie b/c 300 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami* 280 ml ( <b>GLU PSZ., MLE., SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 170 g<br>Leczo wegetariańskie dieta b/c 300 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chrupki kukurydziane 20 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami* 200 ml ( <b>GLU PSZ., MLE., SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 100 g<br>Leczo wegetariańskie dieta b/c 150 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Chrupki kukurydziane 20 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml   |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ., GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ., SOJ.</b> )<br>Pomarańcza 250 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE., GLU ŻYT., GLU JĘCZ.</b> )                       | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ., SOJ.</b> )<br>Pomarańcza 250 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE., GLU ŻYT., GLU JĘCZ.</b> ) | Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ., GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ., SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ., SOJ.</b> )<br>Banan 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE., GLU ŻYT., GLU JĘCZ.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 15 g ( <b>GLU PSZ., SOJ.</b> )<br>Banan 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE., GLU ŻYT., GLU JĘCZ.</b> ) |
|                         | PN        | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )   | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |   |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2295.33 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 337.33 g; W tym cukry: 86.35 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 7.07 g;   | Wartość energetyczna: 2383.79 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 359.87 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 5.84 g;  | Wartość energetyczna: 2048.00 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 274.66 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 6.77 g;   | Wartość energetyczna: 2615.49 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 403.58 g; W tym cukry: 107.13 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 5.98 g;  | Wartość energetyczna: 1633.34 kcal; Białko ogółem: 54.38 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 242.12 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 12.58 g; Sól: 3.23 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA PRZASNYSZ

|                   |  | PRZAS- Podstawowa  | PRZAS- Łatwo strawna  | PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | PRZAS- Łatwo strawna karmiaczy   | PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3  |
|-------------------|--|--|---|---|--|--|
| 2024-04-09 wtorek | Śniadanie  | Płatki jęczmienne na mleku 260 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko 150 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Płatki jęczmienne na mleku 260 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko 150 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml   | Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>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> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml | Płatki jęczmienne na mleku 260 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko 150 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml  | Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko pieczone 100 g<br>Roszponka 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml |
|                   | II ŚN  |  |   | Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g ( <b>MLE.</b> )  | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  | Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |
|                   | Obiad  | Jarzynowa z zacierką *-podstawa 280 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml   | Jarzynowa z zacierką *-dieta 280 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml   | Jarzynowa z zacierką *-dieta 280 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml  | Jarzynowa z zacierką *-dieta 280 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chałka 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml  | Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Sos pietruszkowy* 40 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem* 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml      |
| Kolacja           | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )     | Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )  | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl L 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 15 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA PRZASNYSZ

|                   |           | PRZAS- Podstawowa   | PRZAS- Łatwo strawna   | PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | PRZAS- Łatwo strawna karmiacych  | PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3  |
|-------------------|-----------|---|--|--|--|--|
| 2024-04-09 wtorek | PN        | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |  | Kanapka z szynką i ogórkiem kiszonym (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, ogórek 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )  | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2274.64 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; W tym cukry: 70.93 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 6.53 g;   | Wartość energetyczna: 2132.13 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 331.22 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 5.57 g;   | Wartość energetyczna: 2049.38 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 272.77 g; W tym cukry: 40.80 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 8.46 g;   | Wartość energetyczna: 2526.03 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 400.86 g; W tym cukry: 78.73 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 5.75 g;   | Wartość energetyczna: 1503.10 kcal; Białko ogółem: 55.93 g; Tłuszcz: 38.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 238.73 g; W tym cukry: 50.82 g; Błonnik pok.: 14.07 g; Sól: 3.04 g;  |
| 2024-04-10 środa  | Śniadanie | Owsianka z mandarynką i słonecznikiem 260 g ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ,</b> )<br>Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE,</b> )<br>Cwikła z jabłkiem 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Owsianka z mandarynką i cynamonem 260 g ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL,</b> )<br>Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE,</b> )<br>Cwikła z jabłkiem 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ,</b> )<br>Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE,</b> )<br>Cwikła z jabłkiem b/c 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml | Owsianka z mandarynką i cynamonem 260 g ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL,</b> )<br>Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE,</b> )<br>Cwikła z jabłkiem 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Owsianka z mandarynką i cynamonem 150 g ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 30 g ( <b>RYB, SEL,</b> )<br>Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g ( <b>SOJ, MLE,</b> )<br>Cwikła z jabłkiem 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml |
|                   | II ŚN     |   |  | Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )   | Koktajl wieloowocowy* b/c 100 ml ( <b>MLE,</b> )   |  |
|                   | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej * 280 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <b>GLU JE CZ,</b> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Marchew z groszkiem* 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml   | Ziemniaczana * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <b>GLU JE CZ,</b> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml   | Ziemniaczana * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <b>GLU JE CZ,</b> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g ( <b>MLE, SOJ,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml  | Ziemniaczana * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <b>GLU JE CZ,</b> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos jarzynowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml   | Ziemniaczana * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JE CZ,</b> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos jarzynowy * 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 80 g<br>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 80 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA PRZASNYSZ

|                     |           | PRZAS- Podstawowa  | PRZAS- Łatwo strawna  | PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | PRZAS- Łatwo strawna karmiacych   | PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3   |
|---------------------|-----------|--|---|---|---|---|
| 2024-04-10 środa    | Kolacja   | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Banan 150 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )  | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Banan 150 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )  | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Banan 150 g<br>Rukola 10 g<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Rzepa biała 90 g<br>Rukola 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Banan 150 g<br>Rukola 10 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )  | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Banan 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )  |
|                     | PN        | Mieszanka studencka 35 g ( <u>OZI, ORZ,</u> )  | Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )  | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )  | Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )  | Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 25g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )  |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2489.09 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 383.09 g; W tym cukry: 94.34 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 7.34 g;   | Wartość energetyczna: 2584.60 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 413.46 g; W tym cukry: 95.57 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 6.22 g;  | Wartość energetyczna: 2174.32 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g; W tym cukry: 36.82 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 9.03 g;  | Wartość energetyczna: 2768.96 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 447.51 g; W tym cukry: 118.87 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.46 g;   | Wartość energetyczna: 1557.99 kcal; Białko ogółem: 53.38 g; Tłuszcz: 43.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 246.29 g; W tym cukry: 77.69 g; Błonnik pok.: 15.44 g; Sól: 3.66 g;   |
| 2024-04-11 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 260 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Hummus 30 g ( <u>SEZ,</u> )<br>Słupki z marchewki 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <u>ORZ,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Kasza manna na mleku 260 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Słupki z marchewki 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Hummus 30 g ( <u>SEZ,</u> )<br>Słupki z marchewki 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <u>ORZ,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml  | Kasza manna na mleku 260 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Słupki z marchewki 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml |
|                     | II ŚN     |  |   | Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )   | Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )  | Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 20g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA PRZASNYSZ

|                     |                           | PRZAS- Podstawowa  | PRZAS- Łatwo strawna   | PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | PRZAS- Łatwo strawna karmiacych  | PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3  |
|---------------------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| 2024-04-11 czwartek | Obiad                     | Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta ( ) 300 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml  | Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron z sosem bolognese, dr - dieta ( ) 300 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml  | Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, dr - dieta ( ) 300 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml   | Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron z sosem bolognese, dr - dieta ( ) 300 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml   | Szpinakowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron z sosem bolognese, dr - dieta ( ) 150 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g<br>Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 100 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml  |
|                     | Kolacja                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Chleb Graham 80 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLUPSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 15 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 100 g<br>Roszponka 5 g<br>Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) |
| PN                  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |  |  |  |  |  |
|                     |                           | Wartość energetyczna: 2306.84 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 317.13 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 7.11 g;  | Wartość energetyczna: 2200.66 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 330.11 g; W tym cukry: 69.28 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 6.37 g;  | Wartość energetyczna: 2239.46 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 276.64 g; W tym cukry: 31.59 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 7.92 g;  | Wartość energetyczna: 2513.11 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 371.37 g; W tym cukry: 75.01 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 7.04 g;   | Wartość energetyczna: 1474.90 kcal; Białko ogółem: 56.71 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 198.71 g; W tym cukry: 48.54 g; Błonnik pok.: 10.77 g; Sól: 3.87 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA PRZASNYSZ

|                   | PRZAS- Podstawowa   | PRZAS- Łatwo strawna   | PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | PRZAS- Łatwo strawna karmiacych   | PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3   |  |   |
|-------------------|---|--|---|---|---|--|---|
| 2024-04-12 piątek | Śniadanie   | Kasza jaglana z jabłkiem 260 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>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> )<br>Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Kasza jaglana z jabłkiem 260 g<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>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> )<br>Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>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> )<br>Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml | Kasza jaglana z jabłkiem 260 g<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>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> )<br>Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Kasza jaglana z jabłkiem 150 g<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 40 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>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> )<br>Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml |   |
|                   |   | II ŚN  |   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt   |  |   |
|                   |   | Obiad  | Krupnik jęczmienny * 280 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml  | Krupnik jęczmienny * 280 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml   | Krupnik jęczmienny * 280 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml  | Krupnik jęczmienny * 280 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml  | Krupnik jęczmienny * 200 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku* 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 80 ml<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml        |
|                   |   |  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Banan 150 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )   | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Banan 150 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )   | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )  | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Banan 150 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |
| PN                | Ciasteczko jaglane miękkie pasta orzechowa+chia 50g 1 szt ( <u>OZI, może zawierać: MLE, ORZ, SEZ.</u> ) | Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (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 b/skórki (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> )   |  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA PRZASNYSZ

|                   | PRZAS- Podstawowa   | PRZAS- Łatwo strawna  | PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | PRZAS- Łatwo strawna karmiacych  | PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3  |
|-------------------|---|---|--|--|--|
| 2024-04-12 piątek | Wartość energetyczna: 2486.19 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 363.23 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 39.72 g; Sól: 8.94 g; | Wartość energetyczna: 2393.40 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 393.93 g; W tym cukry: 95.46 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.91 g;   | Wartość energetyczna: 2009.44 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 263.67 g; W tym cukry: 25.27 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 9.80 g;  | Wartość energetyczna: 2505.60 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 421.57 g; W tym cukry: 108.20 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 7.98 g;   | Wartość energetyczna: 1548.40 kcal; Białko ogółem: 50.31 g; Tłuszcz: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 241.81 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 12.78 g; Sól: 4.56 g;  |
| 2024-04-13 sobota | Śniadanie   | Płatki owsiane na mleku 260 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml | Płatki owsiane na mleku 260 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Serek śmietankowy naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml | Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Serek śmietankowy naturalny 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml |
|                   | II ŚN   |   | Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |  |
|                   | Obiad   | Koperkowa z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 170 g<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi b/c 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml  | Koperkowa z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 170 g<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi b/c 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml   | Koperkowa z ziemniakami * 280 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 170 g<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi b/c 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml   | Koperkowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 100 g<br>Potrawka drobiowa 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki gotowane 80 g<br>Kasza manna z jabłkiem prażonym 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA PRZASNYSZ

|                      |           | PRZAS- Podstawowa  | PRZAS- Łatwo strawna  | PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych  | PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3   |
|----------------------|-----------|--|---|--|---|---|
| 2024-04-13 sobota    | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser ricotta z cynamonem 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser ricotta z cynamonem 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser ricotta z cynamonem 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser ricotta z cynamonem 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser ricotta z cynamonem 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 15 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |
|                      | PN        | Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt  |   | Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt   |   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2302.34 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; W tym cukry: 90.74 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 9.81 g;  | Wartość energetyczna: 2388.38 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 372.00 g; W tym cukry: 94.83 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 6.59 g;   | Wartość energetyczna: 2315.50 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 315.79 g; W tym cukry: 39.48 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 10.54 g;   | Wartość energetyczna: 2629.36 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 407.26 g; W tym cukry: 116.28 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.02 g;  | Wartość energetyczna: 1563.20 kcal; Białko ogółem: 54.90 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 234.24 g; W tym cukry: 84.47 g; Błonnik pok.: 13.20 g; Sól: 3.39 g;   |
| 2024-04-14 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 260 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml     | Kasza jęczmienna na mleku 260 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml       | Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Serek a la homogenizowany 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml   | Kasza jęczmienna na mleku 260 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml       | Kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z warzyw i szynki drobiowej 30 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml        |
|                      | II ŚN     |  |   | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )  | Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )  | Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 25g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA PRZASNYSZ

|                      | PRZAS- Podstawowa | PRZAS- Łatwo strawna   | PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | PRZAS- Łatwo strawna karmiacych  | PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3   |   |
|----------------------|-------------------|--|---|--|---|---|
| 2024-04-14 niedziela | Obiad             | Pomidorowa z zacierką * 280 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml   | Pomidorowa z zacierką * 280 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml   | Pomidorowa z zacierką * 280 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml                                      | Pomidorowa z zacierką * 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g<br>Pulpet wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny () 40 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> )<br>Budyń o smaku śmietankowym b/c 80 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml |   |
| 2024-04-14 niedziela | Kolacja           | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl L 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 40 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |
| 2024-04-14 niedziela | PN                | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )   | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |   |   |
|                      |                   | Wartość energetyczna: 2363.23 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 339.48 g; W tym cukry: 87.95 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 7.74 g;  | Wartość energetyczna: 2327.16 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 338.50 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 6.46 g;  | Wartość energetyczna: 2011.64 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 261.56 g; W tym cukry: 41.61 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 8.78 g;   | Wartość energetyczna: 2640.41 kcal; Białko ogółem: 120.55 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 386.99 g; W tym cukry: 102.61 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 8.78 g;   | Wartość energetyczna: 1644.56 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 236.31 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 12.31 g; Sól: 4.25 g;   |

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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