

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Roszponka 10 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Roszponka 10 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Roszponka 10 g Rzodkiew biała 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Banan 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Banan 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny z musem truskawkowym b/c 100 g (MLE.)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki ze szpinakiem i fetą 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Fasolowa z ziemniakami 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwiwna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 150 g Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 150 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko pieczone 100 g Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
24-04-15 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2186.23 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 335.93 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2042.35 kcal; Białko ogółem: 70.05 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; W tym cukry: 88.47 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2162.30 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 298.19 g; W tym cukry: 32.31 g; Błonnik pok.: 41.21 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2296.15 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 396.79 g; W tym cukry: 118.47 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1422.47 kcal; Białko ogółem: 44.55 g; Tłuszcz: 38.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 237.14 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 11.97 g; Sól: 3.30 g;
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Owsianka z bananem i cynamonem 260 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretkę drobiową z udźca kurczaka* 120 g (SEL.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z bananem i cynamonem 260 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretkę drobiową z udźca kurczaka* 120 g (SEL.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Maślanka 150 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretkę drobiową z udźca kurczaka* 120 g (SEL.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Owsianka z bananem i cynamonem 260 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretkę drobiową z udźca kurczaka* 120 g (SEL.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z bananem i cynamonem 150 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretkę drobiową z udźca kurczaka* 50 g (SEL.) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 80 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 50 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Klopsik wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-04-16 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jabłko pieczone 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mieszanka studencka 35 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 25g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2222.32 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 324.98 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2362.95 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 352.98 g; W tym cukry: 77.96 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1993.61 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 278.56 g; W tym cukry: 45.88 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2492.65 kcal; Białko ogółem: 114.92 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 378.57 g; W tym cukry: 97.75 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 1504.41 kcal; Białko ogółem: 53.42 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 218.13 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 13.61 g; Sól: 3.79 g;
2024-04-17 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Rukola 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Rukola 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 100 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE.</u>)	Chałka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-04-17 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet drobiowy 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 40 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 80 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2139.60 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 306.28 g; W tym cukry: 69.31 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2172.07 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; W tym cukry: 82.41 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2013.87 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 255.39 g; W tym cukry: 33.44 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2590.08 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 418.08 g; W tym cukry: 101.19 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1536.06 kcal; Białko ogółem: 56.72 g; Tłuszcz: 43.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 235.02 g; W tym cukry: 64.00 g; Błonnik pok.: 14.26 g; Sól: 3.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Maślanka 150 ml (MLE.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Tofu 30 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta 50 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* b/c 250 ml (MLE.)			Koktajl wieloowocowy* b/c 100 ml (MLE.)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 150 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 40 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomarańcza 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomarańcza 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 15 g (SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Ciasteczko jaglane miękkie pasta orzechowa+chia 50g 1 szt (OZI, może zawierać: MLE, ORZ, SEZ.)		Hummus 30 g (SEZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)		Ciasteczko jaglane miękkie pasta orzechowa+chia 50g 1 szt (OZI, może zawierać: MLE, ORZ, SEZ.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-04-18 czwartek		Wartość energetyczna: 2307.59 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 334.38 g; W tym cukry: 71.88 g; Błonnik pok.: 44.61 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2379.33 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 346.49 g; W tym cukry: 72.46 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2111.43 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 285.26 g; W tym cukry: 42.58 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2652.33 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 390.12 g; W tym cukry: 97.21 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 1620.09 kcal; Białko ogółem: 51.23 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 224.28 g; W tym cukry: 62.11 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 3.80 g;
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Kasza jaglana z jabłkami i maliną 260 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Cwikła z jabłkiem b/c 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza jaglana z jabłkami i maliną 260 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Cwikła z jabłkiem b/c 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Cwikła z jabłkiem b/c 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza jaglana z jabłkami i maliną 260 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Cwikła z jabłkiem b/c 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza jaglana z jabłkami i maliną 150 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Cwikła z jabłkiem b/c 40 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny z musem truskawkowym b/c 100 g (MLE,)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką * 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką * 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką * 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką * 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Ryba gotowana (Morszczuk) 40 g (RYB,) Sos cytrynowy 40 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL,) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 80 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczy	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-04-19 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 15 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 2499.89 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 385.48 g; W tym cukry: 109.90 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2318.65 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 373.97 g; W tym cukry: 108.09 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2232.14 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 86.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 283.10 g; W tym cukry: 36.03 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2493.19 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 394.45 g; W tym cukry: 111.71 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 1519.22 kcal; Białko ogółem: 45.75 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 233.49 g; W tym cukry: 91.10 g; Błonnik pok.: 16.99 g; Sól: 4.00 g;
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 260 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z brokołu, oliwy, koperku i tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki jęczmienne na mleku 260 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z brokołu, oliwy, koperku i tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z brokołu, oliwy, koperku i tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Płatki jęczmienne na mleku 260 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z brokołu, oliwy, koperku i tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z brokołu, oliwy, koperku i tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN		Pomarańcza 150 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 280 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem * 280 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Koperkowa z ryżem * 280 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 150 g (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem * 280 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 150 g (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Gulasz z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 80 g (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-04-20 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 90 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 100 g Mix sałat 5 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2187.62 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; W tym cukry: 95.61 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2103.24 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 336.67 g; W tym cukry: 96.86 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2035.06 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 295.47 g; W tym cukry: 42.79 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2326.82 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 378.41 g; W tym cukry: 112.01 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1439.10 kcal; Białko ogółem: 52.32 g; Tłuszcz: 38.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 227.44 g; W tym cukry: 79.37 g; Błonnik pok.: 14.84 g; Sól: 3.38 g;
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN		Mandarynka 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 80 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-04-21 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 100 g Sałata zielona 5 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2146.16 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 283.61 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2296.39 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 306.95 g; W tym cukry: 84.40 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2195.04 kcal; Białko ogółem: 122.90 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 269.22 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2637.49 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 369.82 g; W tym cukry: 107.87 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1676.86 kcal; Białko ogółem: 67.50 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 223.70 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 13.32 g; Sól: 4.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczy	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-04-22, poniedziałek	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 260 g (MLE, GLU OW,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE,) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ,) Rukola 10 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 260 g (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ,) Rukola 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE,) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ,) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 260 g (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałata zielona 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE,) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałata zielona 5 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE,) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Solferino * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 170 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE,) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Grochowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Potrawka drobiowa 200 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Solferino * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 170 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE,) Mandarynka 2 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Solferino * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 80 g (MLE,) Mandarynka 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE,) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE,) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE,) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE,) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE,) Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	
PN	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,)		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
24-04-22 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2248.59 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 381.22 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2334.80 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 47.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 405.14 g; W tym cukry: 100.49 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2116.27 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 310.45 g; W tym cukry: 34.36 g; Błonnik pok.: 43.12 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2560.76 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 446.94 g; W tym cukry: 119.28 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 1585.90 kcal; Białko ogółem: 52.93 g; Tłuszcz: 38.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 265.22 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 15.55 g; Sól: 3.58 g;	
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomarańcza 150 g Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Makaron na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała 100 g Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Makaron na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Makaron na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL,</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 15 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomarańcza 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN	Smoothie (jabłko, szpinak) 250 g			Smoothie (jabłko, szpinak) 150 g
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wołowy mielony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-04-23 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Butka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Butka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Butka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2363.93 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 320.01 g; W tym cukry: 63.81 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2224.08 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 336.73 g; W tym cukry: 68.29 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2354.35 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 90.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 305.15 g; W tym cukry: 29.19 g; Błonnik pok.: 39.51 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2508.08 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 375.01 g; W tym cukry: 89.41 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 1516.31 kcal; Białko ogółem: 65.51 g; Tłuszcz: 44.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 216.54 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 3.44 g;
2024-04-24 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 260 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Ryż na mleku 260 ml (<u>MLE.</u>) Butka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Ryż na mleku 260 ml (<u>MLE.</u>) Butka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Butka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 100 g Roszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Surówka Coleslaw b/c 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)	Kefir 2% tł z płatkami owsianymi 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Kefir 2% tł z płatkami owsianymi 100 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
Obiad	Grysikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Galaretką o smaku wiśniowym 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos bazyliowy* 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Galaretką o smaku wiśniowym 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
2024-04-24 środa Kolacja	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 15 g (SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2036.26 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2057.70 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 43.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; W tym cukry: 78.26 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 1980.89 kcal; Białko ogółem: 122.99 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 274.47 g; W tym cukry: 38.64 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2257.12 kcal; Białko ogółem: 121.29 g; Tłuszcz: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g; W tym cukry: 84.48 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1311.04 kcal; Białko ogółem: 63.22 g; Tłuszcz: 34.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 190.88 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 10.40 g; Sól: 5.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g (MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jaglanka pomarańczowa 150 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 15 g (SOJ.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 80 ml
2024-04-25 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego * 300 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego * 300 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego * 300 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego * 300 g (GLU PSZ. SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego * 150 g (GLU PSZ. SEL.) Brokuł gotowany* 80 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
		Kolacja	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g (MLE.) Banan 150 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g (MLE.) Banan 150 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g (MLE.) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
2024-04-25 czwartek	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ. SOJ.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA PRZASNYSZ

2024-04-25 czwartek

PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
Wartość energetyczna: 2366.41 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; W tym cukry: 82.71 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2311.59 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; W tym cukry: 81.82 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2108.76 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 295.98 g; W tym cukry: 37.11 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2480.99 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 402.93 g; W tym cukry: 122.07 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 1508.76 kcal; Białko ogółem: 50.03 g; Tłuszcz: 40.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 240.95 g; W tym cukry: 82.88 g; Błonnik pok.: 11.55 g; Sól: 3.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczy	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3		
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 260 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka 80 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Zacierka na mleku 260 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka 80 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE,) Surówka z marchwi b/c 80 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Zacierka na mleku 260 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka 80 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (JAJ, MLE,) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka 40 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	
		II ŚN		Gruszka 150 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE,)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE,)	
		Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ryżowa* 280 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ryżowa* 280 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ryżowa* 200 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet rybno-warzywny* 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Warzywa po grecku* 80 g (GLU PSZ, SEL,) Biszkopty 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
		Kolacja	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Gruszka 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (_może zawierać: MLE,)		Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (_może zawierać: MLE,)	
	Wartość energetyczna: 2284.98 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 329.76 g; W tym cukry: 95.46 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2169.87 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 353.16 g; W tym cukry: 102.22 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2058.53 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 283.01 g; W tym cukry: 44.68 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2406.64 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 401.32 g; W tym cukry: 126.06 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 1486.48 kcal; Białko ogółem: 51.51 g; Tłuszcz: 40.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 240.13 g; W tym cukry: 93.03 g; Błonnik pok.: 13.12 g; Sól: 2.99 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu wieprz - dieta 150 g (SOJ, MLE, SEL.) Mandarynka 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu wieprz - dieta 150 g (SOJ, MLE, SEL.) Mandarynka 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu wieprz 150 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu wieprz - dieta 150 g (SOJ, MLE, SEL.) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu wieprz - dieta 60 g (SOJ, MLE, SEL.) Mandarynka 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 25g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JEJCZ.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JEJCZ.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JEJCZ.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JEJCZ.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ziemniaczana * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JEJCZ.) Potrawka drobiowa 60 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Budyń o smaku waniliowym z/c 80 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)
PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Hummus 30 g (SEZ.)		Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczy	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-04-27 sobota		Wartość energetyczna: 2307.89 kcal; Białko ogółem: 77.26 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 382.59 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2443.81 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 408.21 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2210.19 kcal; Białko ogółem: 80.09 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; W tym cukry: 32.46 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2857.62 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 480.71 g; W tym cukry: 117.38 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 1735.20 kcal; Białko ogółem: 53.02 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 276.65 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 4.98 g;
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ,) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza manna na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ,) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Maślanka 150 ml (MLE,) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ,) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza manna na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ,) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ,) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Orzechy włoskie łuskane 30 g (ORZ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Kapusta zasmażana 150 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos własny () 40 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-04-28 niedziela	Kolacja	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 20 g (GOR.) Gruszka 150 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Butka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Jabłko 150 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Butka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Jabłko 150 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Butka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 15 g (SOJ.) Jabłko pieczone 100 g Mix sałat 5 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2240.21 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 326.53 g; W tym cukry: 91.47 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2122.67 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 47.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 315.50 g; W tym cukry: 86.49 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2166.30 kcal; Białko ogółem: 125.55 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 269.99 g; W tym cukry: 34.31 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2397.87 kcal; Białko ogółem: 125.11 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 352.98 g; W tym cukry: 93.78 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1492.85 kcal; Białko ogółem: 60.09 g; Tłuszcz: 42.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 218.59 g; W tym cukry: 68.64 g; Błonnik pok.: 9.32 g; Sól: 4.14 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,