

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-05-13 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 Pomarańcza 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 Pomarańcza 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 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 kiszony 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 kiszony 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
24-05-13 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2182.83 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; W tym cukry: 83.08 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2045.35 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 346.99 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2174.80 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 296.13 g; W tym cukry: 30.45 g; Błonnik pok.: 41.02 g; Sól: 9.60 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;
2024-05-14 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,) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ,) Tofu 30 g (SOJ,) 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,) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ,) Tofu 30 g (SOJ,) 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,) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ,) Tofu 30 g (SOJ,) 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,) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ,) Tofu 30 g (SOJ,) 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,) Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (SOJ,) Tofu 30 g (SOJ,) 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,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 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 (GLUPSZ, 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-05-14 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jabłko pieczone 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Mieszanka studencka 35 g (OZI, ORZ.)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 25g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2233.54 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 325.16 g; W tym cukry: 73.60 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2374.16 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 353.16 g; W tym cukry: 76.67 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1989.98 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 281.64 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2503.86 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 378.75 g; W tym cukry: 96.46 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 1535.41 kcal; Białko ogółem: 56.56 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 218.51 g; W tym cukry: 62.10 g; Błonnik pok.: 13.18 g; Sól: 4.13 g;
2024-05-15 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Rukola 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Rukola 10 g Banan 150 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.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ.) 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 (MLE.)	Chałka 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-05-15 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 z olejem b/c 150 g 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 z olejem b/c 150 g 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 z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 280 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.) Jogurt brzoskwiiniowy 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	Kolejacja	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.) 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.) Pomidor 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	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (_może zawierać: MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (_może zawierać: MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2040.33 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 307.81 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2173.73 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 338.67 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1910.68 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 253.23 g; W tym cukry: 34.71 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2528.69 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 401.41 g; W tym cukry: 102.89 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 6.53 g;
		Wartość energetyczna: 1546.69 kcal; Białko ogółem: 56.91 g; Tłuszcz: 45.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 231.57 g; W tym cukry: 78.06 g; Błonnik pok.: 11.20 g; Sól: 3.25 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-05-16 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 z olejem 100 g (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 z olejem 100 g (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 z olejem 100 g (SEL.) 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 z olejem 100 g (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 z olejem 50 g (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 z olejem 150 g (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 z olejem b/c 150 g (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.)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Hummus 30 g (SEZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
024-05-16 czwartek	Wartość energetyczna: 2301.04 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 337.16 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 45.89 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2391.27 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2093.63 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; W tym cukry: 42.02 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2664.27 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 405.04 g; W tym cukry: 93.48 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 1612.39 kcal; Białko ogółem: 49.57 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 239.27 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 15.00 g; Sól: 4.36 g;	
2024-05-17 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) 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.) 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.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 150 g (SEL.) 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczy	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-05-17 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 JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 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 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 JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 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 JĘCZ.</u>)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2381.76 kcal; Białko ogółem: 73.97 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 384.03 g; W tym cukry: 108.77 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2247.37 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 372.13 g; W tym cukry: 107.04 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2114.00 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 281.65 g; W tym cukry: 34.90 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2452.51 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 401.72 g; W tym cukry: 130.66 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 1541.11 kcal; Białko ogółem: 47.83 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 232.97 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 3.99 g;
2024-05-18 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 260 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sałatka z brokołu, oleju, 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 JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sałatka z brokołu, oleju, 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 JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z brokołu, oleju, 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 JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN	Gruszka 150 g		Gruszka 150 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 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>GLUPSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g 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>GLUPSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g 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>GLUPSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 80 g Chrupki kukurydziane 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-05-18 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>)	Butka 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>)	Butka 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>)	Butka 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: 2198.65 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; W tym cukry: 95.40 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2114.27 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 336.59 g; W tym cukry: 96.65 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2080.58 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 300.49 g; W tym cukry: 44.70 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2337.84 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 378.33 g; W tym cukry: 111.80 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1444.98 kcal; Białko ogółem: 52.09 g; Tłuszcz: 39.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 227.40 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 14.98 g; Sól: 3.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-05-19 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Pomarańcza 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 80 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 280 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem 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 (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 280 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem 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 (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Jabłko pieczone 100 g Sałata zielona 5 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)				
	Wartość energetyczna: 2100.66 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 277.01 g; W tym cukry: 70.80 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2250.89 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 300.35 g; W tym cukry: 76.90 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2082.49 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 249.28 g; W tym cukry: 49.93 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2588.99 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 363.07 g; W tym cukry: 101.12 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1628.36 kcal; Białko ogółem: 66.60 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 216.95 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 12.07 g; Sól: 4.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3		
2024-05-20 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 rzodkiewki 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 rzodkiewki 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 Sok jabłkowy 150 ml 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 Sok jabłkowy 150 ml 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 sałata (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 sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Kanapka z szynką i sałata (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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
24-05-20 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2236.76 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 49.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 380.87 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 40.17 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: 2104.44 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 310.10 g; W tym cukry: 33.69 g; Błonnik pok.: 43.47 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2471.21 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 436.02 g; W tym cukry: 114.33 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 1566.84 kcal; Białko ogółem: 50.41 g; Tłuszcz: 36.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 266.40 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 15.53 g; Sól: 3.50 g;
	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>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Orzechy włoskie luskane 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 30 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Orzechy włoskie luskane 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 30 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka-wieprzowa parzona 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomarańcza 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
2024-05-21 wtorek	II ŚN	Smoothie (jabłko, szpinak) 250 g				Smoothie (jabłko, szpinak) 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</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
	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>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g 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 JEJCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-05-21 wtorek	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2372.53 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 345.59 g; W tym cukry: 80.18 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2240.83 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 358.51 g; W tym cukry: 81.56 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2201.57 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 304.52 g; W tym cukry: 30.34 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2524.83 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 396.79 g; W tym cukry: 102.68 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 1608.51 kcal; Białko ogółem: 64.74 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 241.08 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 14.41 g; Sól: 2.94 g;	
2024-05-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 260 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Ryż na mleku 260 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 100 g Roszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	
	II ŚN			Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Kefir 2% tł z płatkami owsianymi 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Kefir 2% tł z płatkami owsianymi 100 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	
	Obiad	Grysikowa * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona z kefirem 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 120 g (<u>MLE.</u>) Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos bazyliowy* 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-05-22 środa	Kolacja	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 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>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 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>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 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>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 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>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 15 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEĆZ.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE. GLU ŻYT.</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2013.48 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 286.76 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 1972.95 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 40.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 298.06 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 15.68 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 1905.97 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 267.01 g; W tym cukry: 34.23 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2286.88 kcal; Białko ogółem: 124.31 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1464.42 kcal; Białko ogółem: 67.78 g; Tłuszcz: 42.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 206.62 g; W tym cukry: 57.76 g; Błonnik pok.: 11.28 g; Sól: 5.57 g;
2024-05-23 czwartek	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g (<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>) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 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>) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jaglanka pomarańczowa 150 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	III 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	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-05-23 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.) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego * 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego * 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 80 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) 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.)	Butka 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	Butka 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.)	Butka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g (MLE.) Banan 100 g Sałata zielona 5 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-05-24 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 80 g 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 80 g 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 80 g 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 80 g 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 40 g 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 Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g 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.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ryżowa* 280 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Sos koperkowy * 40 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 sałatą (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: 2160.10 kcal; Białko ogółem: 72.67 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 328.05 g; W tym cukry: 94.25 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2149.58 kcal; Białko ogółem: 76.19 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 354.09 g; W tym cukry: 101.40 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 1957.74 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 283.99 g; W tym cukry: 43.78 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2386.36 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 402.25 g; W tym cukry: 125.24 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1538.26 kcal; Białko ogółem: 55.20 g; Tłuszcz: 43.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 241.74 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 13.28 g; Sól: 3.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-05-25 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 25 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 25g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ziemniaczana * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa 60 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Koktajl truskawkowy* b/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN		Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>)		Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-05-25 sobota		Wartość energetyczna: 2276.10 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 361.42 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2411.63 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 387.02 g; W tym cukry: 79.57 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2103.46 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; W tym cukry: 30.59 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2747.71 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 443.05 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1720.14 kcal; Białko ogółem: 58.90 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 261.69 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 4.81 g;
2024-05-26 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 olejem i natką pietr 100 g 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 olejem i natką pietr 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Maślanka 150 ml (MLE.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g 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 olejem i natką pietr 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie luskane 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.) Mizeria 120 g (MLE.) 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.) Mizeria 120 g (MLE.) 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-05-26 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.)	Bułka 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.)	Bułka 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.)	Bułka 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: 2226.67 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2178.67 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 315.09 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2203.80 kcal; Białko ogółem: 122.41 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 268.89 g; W tym cukry: 36.98 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2453.87 kcal; Białko ogółem: 124.83 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; W tym cukry: 93.50 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1520.85 kcal; Białko ogółem: 59.95 g; Tłuszcz: 46.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 218.38 g; W tym cukry: 68.50 g; Błonnik pok.: 9.32 g; Sól: 4.13 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,