

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczy	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 260 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Cwikła z jabłkiem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki jęczmienne na mleku 260 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 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.) Cwikła z jabłkiem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 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.) Cwikła z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Płatki jęczmienne na mleku 260 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 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.) Cwikła z jabłkiem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 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.) Cwikła z jabłkiem 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 80 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Smoothie jabłko, szpinak 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Smoothie jabłko, szpinak 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml	Brokułowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 80 g Smoothie jabłko, szpinak 150 g 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE.) Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE.) Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 90 g Roszponka 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE.) Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE.) Banan 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)
	PN	Kanapka z pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z pomidorem b/skórki (bułka pszenna 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z pomidorem b/skórki (bułka pszenna 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z pomidorem (bułka pszenna 25g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
24-04-29 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2304.48 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 378.19 g; W tym cukry: 103.37 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2418.61 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 403.31 g; W tym cukry: 107.26 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 1998.22 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 51.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 318.00 g; W tym cukry: 51.50 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2541.11 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 433.19 g; W tym cukry: 120.12 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1558.60 kcal; Białko ogółem: 55.76 g; Tłuszcz: 41.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 247.97 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 3.54 g;
2024-04-30 wtorek	Śniadanie Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Serek homo o smaku wanilinowym 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 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.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Serek homo o smaku wanilinowym 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 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.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Serek homo pomidorowy 30 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Serek homo o smaku wanilinowym 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 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.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Serek homo o smaku wanilinowym 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
II ŚN			Warzywa pieczone 150 g Dip ziołowy 10 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 170 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 170 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 170 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Solferino * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 170 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 40 ml (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-04-30 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Jabłko 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.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Jabłko 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.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 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.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Rukola 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.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ.) Jabłko pieczone 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)				
		Wartość energetyczna: 2000.89 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 301.79 g; W tym cukry: 63.68 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2156.86 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 335.20 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2001.59 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 246.70 g; W tym cukry: 35.07 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2332.66 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 366.70 g; W tym cukry: 86.42 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 1494.94 kcal; Białko ogółem: 56.43 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 225.45 g; W tym cukry: 64.66 g; Błonnik pok.: 11.38 g; Sól: 3.46 g;
2024-05-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 50 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 50 g (MLE.) 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.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 90 g Roszponka 10 g Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 50 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 15 g (SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 40 g (MLE.) Pomarańcza 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Kotlet mielony wołowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Grycikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Grycikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Grycikowa * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Zrazik wołowy mielony 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Budyń o smaku waniliowym b/c 80 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
2024-05-01 środa Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 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 M 1 szt (JAJ.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g 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 M 1 szt (JAJ.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g 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 M 1 szt (JAJ.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g 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 M 0,5 szt (JAJ.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g 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.)	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2444.59 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 330.50 g; W tym cukry: 73.23 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2101.78 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 332.89 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 19.75 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2240.46 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 294.36 g; W tym cukry: 27.93 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2292.28 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 364.71 g; W tym cukry: 96.04 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1365.20 kcal; Białko ogółem: 52.22 g; Tłuszcz: 34.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 212.69 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 14.90 g; Sól: 3.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Zacierka na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Zacierka na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 15 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 50 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż pełnoziarnisty z sosem mięsno dr -warzywnym* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z sosem mięsno dr -warzywnym* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż pełnoziarnisty z sosem mięsno dr -warzywnym* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z sosem mięsno dr -warzywnym* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z sosem mięsno dr -warzywnym* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<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>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 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>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 15 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczy	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-05-02 czwartek		Wartość energetyczna: 2493.74 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 374.18 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 40.39 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2493.28 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 75.06 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2229.18 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 312.42 g; W tym cukry: 32.05 g; Błonnik pok.: 42.37 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2865.10 kcal; Białko ogółem: 117.66 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 408.60 g; W tym cukry: 83.18 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1861.42 kcal; Białko ogółem: 73.82 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 251.65 g; W tym cukry: 56.84 g; Błonnik pok.: 13.57 g; Sól: 4.64 g;
	Śniadanie	Owsianka z bananem i cynamonem 260 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka caprese. 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z bananem i cynamonem 260 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka caprese. 100 g (<u>MLE.</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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka caprese. 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Owsianka z bananem i cynamonem 260 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka caprese. 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z bananem i cynamonem 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka caprese. b/skórki 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Koktajl wielowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Koktajl wielowocowy* b/c 100 ml (<u>MLE.</u>)
2024-05-03 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chrupki kukurydziane 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chrupki kukurydziane 20 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 10 g Mandarynka 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.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 10 g Mandarynka 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.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 10 g 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.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 5 g Jabłko pieczone 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-05-03 piątek	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Hummus 30 g (SEZ.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2341.75 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 325.94 g; W tym cukry: 82.66 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2285.74 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 325.30 g; W tym cukry: 78.85 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2064.72 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 263.32 g; W tym cukry: 44.05 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2476.00 kcal; Białko ogółem: 122.71 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 357.94 g; W tym cukry: 90.16 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1504.49 kcal; Białko ogółem: 69.34 g; Tłuszcz: 46.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 208.10 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sól: 3.85 g;
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Ryż 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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Ryż na mleku 260 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Ryż na mleku 260 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Ryż na mleku 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Sałatka z brokułu, oleju i koperku 100 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 100 g (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 280 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 280 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 280 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 200 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 80 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 80 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczy	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-05-04 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>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Roszponka 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 30 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Roszponka 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 30 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Roszponka 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 30 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Roszponka 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 30 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 15 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 100 g Roszponka 5 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2250.46 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 329.79 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2313.23 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 345.89 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2073.76 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 264.11 g; W tym cukry: 38.44 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2538.40 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 390.39 g; W tym cukry: 98.34 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1511.18 kcal; Białko ogółem: 47.24 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 224.66 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 12.40 g; Sól: 3.07 g;
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 260 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słończnika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 260 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Banan 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>) Pasta z twarogu i słończnika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 260 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Banan 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-05-05 niedziela	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 białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 Brokuł gotowany* 150 g Serek homo. naturalny 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* 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 50 g Brokuł gotowany* 80 g Serek homo. naturalny 100 g (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.) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 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.) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 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.) Serek homo. naturalny 25 g (MLE.) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 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.) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 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.) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 15 g (GLU PSZ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 10 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 serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (_może zawierać: MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2117.72 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; W tym cukry: 104.51 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2153.41 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; W tym cukry: 100.82 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2142.97 kcal; Białko ogółem: 122.04 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 290.03 g; W tym cukry: 32.91 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2426.41 kcal; Białko ogółem: 131.04 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 358.42 g; W tym cukry: 100.82 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1491.52 kcal; Białko ogółem: 69.69 g; Tłuszcz: 39.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 219.69 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 11.44 g; Sól: 3.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-05-06 poniedziałek	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.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ., JAJ, SEL.) Sałatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g (SOJ.) 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.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ., JAJ, SEL.) Sałatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ., JAJ, SEL.) Sałatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g (SOJ.) 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.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ., JAJ, SEL.) Sałatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g (SOJ.) 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.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 40 g (GLU PSZ., JAJ, SEL.) Sałatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.) Orzechy włoskie luskane 10 g (ORZ.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 80 ml (MLE.)
2024-05-06 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ., MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Leczo wegetariańskie 300 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ., MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g Leczo wegetariańskie dieta b/c 300 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ., MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Leczo wegetariańskie 300 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ., MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Leczo wegetariańskie dieta b/c 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 20 g 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.) Ser żółty 20 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ., SOJ.) Pomarańcza 250 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.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ., SOJ.) Pomarańcza 250 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 90 g (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ., SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ., SOJ.) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE., GLU ŻYT., GLU JĘCZ.)
2024-05-06 poniedziałek	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2260.34 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 336.24 g; W tym cukry: 84.82 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2348.37 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 358.75 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2012.63 kcal; Białko ogółem: 77.11 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 273.55 g; W tym cukry: 51.69 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2580.07 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 402.46 g; W tym cukry: 105.59 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 1660.41 kcal; Białko ogółem: 55.53 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 243.08 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 12.31 g; Sól: 3.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 260 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki jęczmienne na mleku 260 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml (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 z natką pietruszki 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.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Płatki jęczmienne na mleku 260 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 100 g Roszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)
		Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g 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 zacierką *-dieta 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Chałka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Papryka świeża 80 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 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.) Jajko gotowane kl L 0,5 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 15 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-05-07 wtorek	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Kanapka z szynką i ogórkiem kiszonym (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, ogórek 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2313.94 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 331.20 g; W tym cukry: 83.98 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2152.53 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 334.82 g; W tym cukry: 83.68 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2063.86 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 273.52 g; W tym cukry: 40.54 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2546.43 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 404.46 g; W tym cukry: 91.93 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 1523.50 kcal; Białko ogółem: 55.93 g; Tłuszcz: 39.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 242.33 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 12.87 g; Sól: 3.04 g;
2024-05-08 środa	Śniadanie	Owsianka z mandarynką i słonecznikiem 260 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cwikła z jabłkiem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z mandarynką i cynamonem 260 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cwikła z jabłkiem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Owsianka z mandarynką i cynamonem 260 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cwikła z jabłkiem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z mandarynką i cynamonem 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cwikła z jabłkiem 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Koktajl wieloowocowy* b/c 100 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kisiel o smaku cytrynowym b/c 80 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-05-08 środa	Kolacja	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Rukola 10 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 90 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 100 g Sałata zielona 5 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 b/skórki (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 25g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2443.59 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 381.59 g; W tym cukry: 94.34 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2588.73 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 399.20 g; W tym cukry: 95.26 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2119.10 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 311.93 g; W tym cukry: 35.09 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2773.09 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 433.25 g; W tym cukry: 118.56 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1589.67 kcal; Białko ogółem: 51.82 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 240.95 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 14.76 g; Sól: 3.81 g;
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy * 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Słupki z marchewki 80 g Mix sałat 20 g Orzechy włoskie luskane 20 g (<u>ORZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza manna 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Słupki z marchewki 80 g Mix sałat 20 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z ciecierzycy * 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Słupki z marchewki 80 g Mix sałat 20 g Orzechy włoskie luskane 20 g (<u>ORZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza manna 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Słupki z marchewki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza manna 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>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 20g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-05-09 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, dr - dieta () 300 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, dr - dieta () 300 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, dr - dieta () 300 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, dr - dieta () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 100 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 15 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 100 g Roszponka 5 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2328.56 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 326.05 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2236.66 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 335.51 g; W tym cukry: 69.28 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2249.24 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 285.95 g; W tym cukry: 33.13 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2549.11 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 376.77 g; W tym cukry: 75.01 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 1510.90 kcal; Białko ogółem: 58.31 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 204.11 g; W tym cukry: 48.54 g; Błonnik pok.: 10.77 g; Sól: 5.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
Śniadanie	Kasza jaglana z jabłkiem 260 g 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>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza jaglana z jabłkiem 260 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza jaglana z jabłkiem 260 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza jaglana z jabłkiem 150 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
2024-05-10 piątek Obiad	Krupnik jęczmienny * 280 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 280 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 280 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 280 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kisiel o smaku wiśniowym b/c 80 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Południca Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Banan 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>) Południca Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Banan 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>) Południca Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Południca Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Ciasteczko jaglane miękkie pasta orzechowa+chia 50g 1 szt (<u>OZI, może zawierać: MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 25g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-05-10 piątek	Wartość energetyczna: 2471.98 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 363.09 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 39.59 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2408.67 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 393.66 g; W tym cukry: 94.93 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2023.68 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 262.03 g; W tym cukry: 24.72 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2520.87 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 421.30 g; W tym cukry: 107.67 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 1570.08 kcal; Białko ogółem: 52.36 g; Tłuszcz: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 241.25 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 12.75 g; Sól: 4.55 g;
2024-05-11 sobota	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Ser żółty 20 g (MLE.) Jabłko 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE.) Jabłko 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Maślanka 150 ml (MLE.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE.) Jabłko 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) Jabłko pieczone 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
II ŚN			Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa 80 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 80 g Kasza manna z jabłkiem prażonym 100 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PRZASNYSZ

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2024-05-11 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>) Ser ricotta z cytrynowym 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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>) Ser ricotta z cytrynowym 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 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>) Ser ricotta z cytrynowym 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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>) Ser ricotta z cytrynowym 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 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>) Ser ricotta z cytrynowym 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2099.55 kcal; Białko ogółem: 80.09 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 326.29 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2211.57 kcal; Białko ogółem: 81.19 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 347.18 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2112.71 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; W tym cukry: 37.94 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2452.55 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 382.44 g; W tym cukry: 114.76 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 1485.53 kcal; Białko ogółem: 54.41 g; Tłuszcz: 44.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 224.42 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 12.31 g; Sól: 3.55 g;
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 260 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Butka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 260 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Butka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Butka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 25g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA PRZASNYSZ

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiacych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 280 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Kotlet schabowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 280 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 280 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 280 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLUPSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 200 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet wieprzowy 50 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos własny () 40 ml (GLUPSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Budyń o smaku śmietankowym b/c 80 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
2024-05-12 niedziela Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (SOJ, MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Rzodkiew biała 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 (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty 25 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2263.27 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 335.40 g; W tym cukry: 87.95 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2236.37 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 334.93 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1993.46 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 267.49 g; W tym cukry: 41.68 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2549.62 kcal; Białko ogółem: 127.11 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 383.42 g; W tym cukry: 102.62 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 1630.14 kcal; Białko ogółem: 69.90 g; Tłuszcz: 47.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 236.04 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 11.77 g; Sól: 4.68 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,