

Jadłospisy tygodniowe z 2. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Parówki drobiowe na ciepło 3 szt Ketchup 20 g Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Makaron 200 g (GLU,) Sos spaghetti 180 g (SEL,) Kompot 250 g Zupa szpinakowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Brokuły 120 g Jabłko 1 szt	Schab na kartki. 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Herbata 250 g Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Chleb graham 40 g (GLU,) Kefir 1 szt Papryka 40 g	Energia kcal 2296 kcal Węglowodany ogółem 322 g Białko ogółem 83 g Tłuszcz 89 g Błonnik pokarmowy 35 g
2024-01-09 wtorek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Salata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa. 20 g Schab na kartki 40 g Pomidor 50 g	Żurek z ziemniakami i kielbasą 500 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Udziec kurczaka pieczony 110 g Surówka z marchewki 120 g Kompot 250 g Bukiet warzyw 120 g	Poledwica miodowa 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salatka z brokułami, fasolą i fetą 150 g (JAJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt serek wiejski 1 szt (MLE,) Natka pietruszki 5 g	Energia kcal 2264 kcal Węglowodany ogółem 327 g Białko ogółem 102 g Tłuszcz 78 g Błonnik pokarmowy 42 g
2024-01-10 środa	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Poledwica sopocka 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Zupa kapuśniak 500 ml (GLU, SEL,) Kasza pęczak 200 g (GLU,) Szynka w sosie własnym 90 g (GLU, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot 250 g Buraczki na ciepło 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Salatka ze śledziem 150 g (JAJ, RYB,) Ogórek świeży 50 g Szynka góralska z pieprzem. 20 g (GLU, SOJ,) Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2372 kcal Węglowodany ogółem 316 g Białko ogółem 89 g Tłuszcz 100 g Błonnik pokarmowy 38 g
2024-01-11 czwartek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt kielbasa krakowska. 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Bianka - pierś gotowana. 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Zupa fasolowa 500 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ,) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL,) Marchewka z groszkiem 120 g (GLU, MLE,) Kompot 250 g Surówka z białej kapusty 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Wędlina śniadaniowa drobiowa 40 g (SOJ, MLE, GOR,) Ser żółty 20 g (MLE,) Papryka 40 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2494 kcal Węglowodany ogółem 365 g Białko ogółem 92 g Tłuszcz 91 g Błonnik pokarmowy 43 g

Jadłospisy tygodniowe z 2. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-12 piątek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Twarożek 3 70 g (MLE,) Dżem 40 g Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Dorsz panierowany 90 g (GLU, JAJ, SEL,) Surówka z kiszanej kapusty 120 g Kompot 250 g Warzywa po grecku 120 g (GLU, SEL,)	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 50 g serek wiejski 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2437 kcal Węglowodany ogółem 357 g Białko ogółem 94 g Tłuszcz 87 g Błonnik pokarmowy 41 g
2024-01-13 sobota	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Serek topiony. 0 szt (MLE,) Papryka 40 g Szynka konserwowa 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 10 g	Zupa ogórkowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Podudzie pieczone 2szt 110 g Fasolka szparagowa z bułką 120 g (GLU, SEL,) Kompot 250 g Surówka z selera 120 g (MLE, SEL,)	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z ciociorki z koperkiem 70 g Ogórek świeży 50 g Baton szynkowy. 20 g (GLU, SOJ, MLE, GOR,) Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2202 kcal Węglowodany ogółem 326 g Białko ogółem 100 g Tłuszcz 67 g Błonnik pokarmowy 43 g
2024-01-14 niedziela	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 20 g (MLE,) Szynka z piersią indyczą. 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Zupa zacierkowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Kotlet schabowy 90 g (GLU, JAJ,) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot 250 g Kalańior 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Poledwica sopocka. 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL,) Kefir 1 szt	Energia kcal 2494 kcal Węglowodany ogółem 382 g Białko ogółem 82 g Tłuszcz 87 g Błonnik pokarmowy 43 g

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - *Zboża zawierające gluten,*
- SKR* - *Skorupiaki i pochodne,*
- JAJ* - *Jaja i pochodne,*
- RYB* - *Ryby i pochodne,*
- OZI* - *Orzechy ziemne i pochodne,*
- SOJ* - *Soja i pochodne,*
- MLE* - *Mleko i pochodne,*
- ORZ* - *Orzechy,*
- 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,*