

## Jadłospisy tygodniowe z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 SPSK OTWOCK

|                         |                | Śniadanie  | Obiad   | Kolacja  | SUMA  |
|-------------------------|----------------|--|---|--|---|
| 2023-12-18 poniedziałek | PODSTAWOWA (1) | Kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> )<br>Herbata 250 g<br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> )<br>Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>Margaryna porcja wana 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Parówki drobiowe na ciepło 3 szt<br>Kecup 20 g<br>Salata zielona 10 g   | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz mięsno-warzywny 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>Kalafior 120 g<br>Kompot 250 g<br>Surówka z kapusty czerwonej 120 g  | Herbata 250 g<br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> )<br>Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>Margaryna porcja wana 1 szt<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Baleron 20 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</b> )<br>Chrzan z jogurtem 20 g ( <b>MLE,</b> )<br>Papryka 40 g<br>serek wiejski 1 szt ( <b>MLE,</b> ) | Energia kcal 2492 kcal<br>Węglowodany ogółem 319 g<br>Białko ogółem 92 g<br>Tłuszcz 108 g<br>Błonnik pokarmowy 39 g |
| 2023-12-19 wtorek       | PODSTAWOWA (1) | Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> )<br>Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>Margaryna porcja wana 1 szt<br>Herbata 250 g<br>Wędlina śniadaniowa drobiowa. 20 g ( <b>SOJ, MLE, GOR,</b> )<br>Salata zielona 10 g<br>Twarożek z rzodkiewką 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Ogórek świeży 50 g | Zupa pomidorowa z ryżem 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> )<br>Filet pieczony 90 g ( <b>SEL,</b> )<br>Surówka z białej kapusty 120 g<br>Kompot 250 g<br>Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>Fasolka szparagowa 2 kolor y 120 g | Pomidor 50 g<br>kiebasa krakowska 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Herbata 250 g<br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> )<br>Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>Margaryna porcja wana 1 szt<br>Szynka na kartki 40 g<br>Koktajl z napoju sojowego z truskawkami 150 g  | Energia kcal 2047 kcal<br>Węglowodany ogółem 294 g<br>Białko ogółem 83 g<br>Tłuszcz 71 g<br>Błonnik pokarmowy 35 g  |
| 2023-12-20 środa        | PODSTAWOWA (1) | Kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> )<br>Herbata 250 g<br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> )<br>Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>Margaryna porcja wana 1 szt<br>Bianka - pierś gotowana. 20 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Szynka piastowska 40 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 10 g               | Zupa szpinakowa 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> )<br>Wątróbka duszona z cebulką 90 g ( <b>GLU,</b> )<br>Marchewka z groszkiem 120 g ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>Kompot 250 g<br>Surówka z ogórka kwaszonego 120 g                             | Herbata 250 g<br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> )<br>Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>Margaryna porcja wana 1 szt<br>Szynka tostowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR,</b> )<br>Pasta z tuńczyka i warogu z koncentratem 70 g ( <b>JAJ, RYB, MLE,</b> )<br>Jabłko 1 szt<br>Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> )             | Energia kcal 2271 kcal<br>Węglowodany ogółem 338 g<br>Białko ogółem 92 g<br>Tłuszcz 73 g<br>Błonnik pokarmowy 39 g  |
| 2023-12-21 czwartek     | PODSTAWOWA (1) | Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>Herbata 250 g<br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> )<br>Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>Margaryna porcja wana 1 szt<br>Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> )<br>Papryka 40 g<br>Salata zielona 10 g                       | Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> )<br>Kotlet mielony 90 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )<br>Salatka z buraczków 120 g<br>Kompot 250 g<br>Gruszka 1 szt  | Herbata 250 g<br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> )<br>Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>Margaryna porcja wana 1 szt<br>Schab pieczony (wędlina) 20 g<br>Pasta z białej fasoli 60 g ( <b>GLU, OZI, SEZ,</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Kefir 1 szt   | Energia kcal 2268 kcal<br>Węglowodany ogółem 330 g<br>Białko ogółem 74 g<br>Tłuszcz 85 g<br>Błonnik pokarmowy 37 g  |

## Jadłospisy tygodniowe z 51. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 SPSK OTWOCK

|                      |                | Śniadanie   | Obiad  | Kolacja   | SUMA  |
|----------------------|----------------|---|--|---|---|
| 2023-12-22 piątek    | PODSTAWOWA (1) | Kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> )<br>Herbata 250 g<br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> )<br>Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>Margaryna porcja wana 1 szt<br>Dżem 40 g<br>Jabłko 1 szt<br>Twarożek 3 70 g ( <b>MLE,</b> )   | Zupa kalafiorowa 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>Surówka z kiszanej kapusty 120 g<br>Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> )<br>Dorsz panierowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> )<br>Kompot 250 g<br>Warzywa po grecku 120 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) | Herbata 250 g<br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> )<br>Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>Margaryna porcja wana 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> )<br>Pomidor 50 g<br>serek wiejski 1 szt ( <b>MLE,</b> )  | Energia kcal 2472 kcal<br>Węglowodany ogółem 358 g<br>Białko ogółem 93 g<br>Tłuszcz 89 g<br>Błonnik pokarmowy 42 g  |
| 2023-12-23 sobota    | PODSTAWOWA (1) | Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>Herbata 250 g<br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> )<br>Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>Margaryna porcja wana 1 szt<br>Szynka tostowa. 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR,</b> )<br>Poledwica sopocka. 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</b> )<br>Salata zielona 10 g<br>Ogórek kiszony 50 g | Kompot 250 g<br>Zupa fasolowa 500 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> )<br>Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> )<br>Udziec kurczaka pieczony 110 g<br>Pomarańcza 1 Por<br>Surówka z kapusty czerwonej 120 g                        | Herbata 250 g<br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> )<br>Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>Margaryna porcja wana 1 szt<br>Baton szynkowy. 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR,</b> )<br>Serek topiony. 0 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Papryka 40 g<br>Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                      | Energia kcal 2335 kcal<br>Węglowodany ogółem 334 g<br>Białko ogółem 97 g<br>Tłuszcz 79 g<br>Błonnik pokarmowy 41 g  |
| 2023-12-24 niedziela | PODSTAWOWA (1) | Kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> )<br>Herbata 250 g<br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> )<br>Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>Margaryna porcja wana 1 szt<br>Pasta z jajka z natką pietruszki 90 g ( <b>JAJ, MLE,</b> )<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidor 50 g  | Zupa cierkowa 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż 200 g<br>Jabłko prażone 100 g<br>Sos jogurtowy 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Kompot 250 g   | Herbata 250 g<br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> )<br>Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>Barszcz Wigilijny 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>Ryba po grecku 90 g ( <b>SEL,</b> )<br>Śledź z cebulką 90 g ( <b>RYB,</b> )<br>Kapusta z grzybami 90 g ( <b>SEL,</b> )<br>Pierogi świąteczne. 2 szt ( <b>GLU,</b> ) | Energia kcal 2803 kcal<br>Węglowodany ogółem 432 g<br>Białko ogółem 103 g<br>Tłuszcz 91 g<br>Błonnik pokarmowy 50 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,*