

Jadłospisy tygodniowe z 49. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Twarożek z rzodkiewką 50 g (MLE,) Papryka 40 g Pomidor 50 g Baleron 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,)	Żurek z ziemniakami 500 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) Kasza pęczak 200 g (GLU,) Sztuka mięsa w sosie własnym 90 g (GLU, SEL,) Kompot 250 g Salatka z buraczków 120 g Fasolka szparagowa 120 g	Parówki drobiowe na ciepło 3 szt Salata zielona 10 g Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Kecup 20 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2393 kcal Węglowodany ogółem 312 g Białko ogółem 82 g Tłuszcz 104 g Błonnik pokarmowy 31 g
2023-12-05 wtorek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Wędlina śniadaniowa drobiowa. 20 g (SOJ, MLE, GOR,) Szynka gotowana 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Zupa koperkowa 500 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Gołąbek z mięsa i ryżu 200 g (SEL,) Kompot 250 g Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE, SEL,) Brokuły 120 g Kiwi 1 szt	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Salata zielona 10 g Poledwica soppocka 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Kefir 1 szt	Energia kcal 2253 kcal Węglowodany ogółem 360 g Białko ogółem 81 g Tłuszcz 68 g Błonnik pokarmowy 43 g
2023-12-06 środa	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Schab na kartki 40 g Serek topiony. 0 szt (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Filet z indyka pieczony 90 g (SEL,) Surówka z marchewki 120 g Kompot 250 g Brukselka 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z ryby z koncentratem. 70 g (RYB, SEL,) Pomidor 50 g kiebasa krakowska 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) serek wiejski 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2048 kcal Węglowodany ogółem 291 g Białko ogółem 100 g Tłuszcz 67 g Błonnik pokarmowy 33 g
2023-12-07 czwartek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 20 g (MLE,) Szynka na kartki 40 g Salata zielona 10 g Papryka 40 g	Zupa kalafiorowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ryż 200 g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 180 g (GLU, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot 250 g Bukiet warzyw 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa. 20 g Pomidor 50 g kiebasa krakowska. 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2150 kcal Węglowodany ogółem 323 g Białko ogółem 78 g Tłuszcz 72 g Błonnik pokarmowy 31 g

Jadłospisy tygodniowe z 49. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-08 piątek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Twarożek 70 g (MLE,) Dżem 40 g Jabłko 1 szt	Krupnik 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Dorsz panierowan y 90 g (GLU, JAJ, SEL,) Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot 250 g Warz ywa po grecku 120 g (GLU, SEL,)	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 10 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2433 kcal Węglowodany ogółem 364 g Białko ogółem 84 g Tłuszcz 85 g Błonnik pokarmowy 36 g
2023-12-09 sobota	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Pasztet pieczony drobiowy. 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Papryka 40 g Sałata zielona 10 g	Zupa grochowa z kielbasą 500 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Roladka z kurczaka 110 g Marchewka talarki 120 g Kompot 250 g Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 2 40 g (MLE,) Pomidor 50 g Szynka góralska z pieprzem. 20 g (GLU, SOJ,) serek wiejski 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2394 kcal Węglowodany ogółem 329 g Białko ogółem 99 g Tłuszcz 91 g Błonnik pokarmowy 35 g
2023-12-10 niedziela	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Szynkowa dębowa driobiowa. 20 g Baleron. 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g	Zupa jarzynowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Schab pieczony 90 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot 250 g Fasolka szparagowa 120 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE,)	Herbata 250 g Ryż zapiekany z jabłkiem 200 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2014 kcal Węglowodany ogółem 338 g Białko ogółem 82 g Tłuszcz 50 g Błonnik pokarmowy 32 g

Oznaczenia alergenów:

<i>GLU</i>	- <i>Zboża zawierające gluten,</i>
<i>SKR</i>	- <i>Skorupiaki i pochodne,</i>
<i>JAJ</i>	- <i>Jaja i pochodne,</i>
<i>RYB</i>	- <i>Ryby i pochodne,</i>
<i>OZI</i>	- <i>Orzechy ziemne i pochodne,</i>
<i>SOJ</i>	- <i>Soja i pochodne,</i>
<i>MLE</i>	- <i>Mleko i pochodne,</i>
<i>ORZ</i>	- <i>Orzechy,</i>
<i>SEL</i>	- <i>Seler i pochodne,</i>
<i>GOR</i>	- <i>Gorczyca i produkty pochodne,</i>
<i>SEZ</i>	- <i>Nasiona sezamu i pochodne,</i>
<i>S02</i>	- <i>Dwutlenek siarki / siarczyny,</i>
<i>ŁUB</i>	- <i>Łubin i produkty pochodne,</i>
<i>MCK</i>	- <i>Mięczaki i pochodne,</i>