

Jadłospisy tygodniowe z 47. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA	
2023-11-20	poniedziałek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (<i>GLU, SOJ, MLE,</i>) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Pomidor 50 g Parówki drobne na ciepło 3 szt Salata zielona 10 g Ketchup 20 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Kasza gryczana 200 g Gulasz mięsno-warzywny 180 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Kalafior 120 g Kompot 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ,</i>) Baleron 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</i>) Chrzan z jogurtem 20 g (<i>MLE,</i>) Papryka 40 g Kiwi 1 szt	Energia kcal 2437 kcal Węglowodany ogółem 326 g Białko ogółem 82 g Tłuszcz 104 g Błonnik pokarmowy 35 g
2023-11-21	wtorek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE,</i>) Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Herbata 250 g Wędzina śniadaniowa drobna 20 g (<i>SOJ, MLE, GOR,</i>) Salata zielona 10 g Twarożek z rzodkiewką 50 g (<i>MLE,</i>) Ogórek świeży 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) Filet pieczony 90 g (<i>SEL,</i>) Surówka z białej kapusty 120 g Kompot 250 g Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Fasolka szparagowa 120 g	Pomidor 50 g kiebasa krakowska 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka na kark 40 g Koktajl z napoju sojowego z truskawkami 150 g	Energia kcal 2045 kcal Węglowodany ogółem 293 g Białko ogółem 83 g Tłuszcz 71 g Błonnik pokarmowy 31 g
2023-11-22	środa	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (<i>GLU, SOJ, MLE,</i>) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Bianka - pierś gotowana 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ,</i>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Zupa z zielonych warzyw 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) Wątróbka duszona z cebulką 90 g (<i>GLU,</i>) Marchewka z groszkiem 120 g (<i>GLU, MLE,</i>) Kompot 250 g Surówka z ogórka kwaszonego 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka tostowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR,</i>) Pasta z tuńczyka i warog z koncentratem 70 g (<i>JAJ, RYB, MLE,</i>) Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (<i>MLE,</i>)	Energia kcal 2276 kcal Węglowodany ogółem 340 g Białko ogółem 92 g Tłuszcz 73 g Błonnik pokarmowy 39 g
2023-11-23	czwartek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE,</i>) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka gotowana 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE,</i>) Papryka 40 g Salata zielona 10 g	Zupa jarzynowa 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) Kotlet mielony 90 g (<i>GLU, JAJ,</i>) Salatka z buraczków 120 g Kompot 250 g Gruszka 1 szt	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Schab pieczony (wędlina) 20 g Paszetki pieczone i drobiny 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>) Ogórek kiszony 50 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2268 kcal Węglowodany ogółem 330 g Białko ogółem 74 g Tłuszcz 85 g Błonnik pokarmowy 31 g
2023-11-24	piątek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (<i>GLU, SOJ, MLE,</i>) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Dżem 40 g Jabłko 1 szt Twarożek 3 70 g (<i>MLE,</i>)	Zupa kalafiorowa 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Surówka z kiszanej kapusty 120 g Ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) Dorsz panierowany 90 g (<i>GLU, JAJ, SEL,</i>) Kompot 250 g Warzywa po grecku 120 g (<i>GLU, SEL,</i>)	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (<i>JAJ, MLE,</i>) Pomidor 50 g serek wiejski 1 szt (<i>MLE,</i>)	Energia kcal 2472 kcal Węglowodany ogółem 358 g Białko ogółem 93 g Tłuszcz 89 g Błonnik pokarmowy 36 g

Jadłospisy tygodniowe z 47. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-25 sobota	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb z wykiły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka tosto wa. 20 g (GLU, SOJ, MLE, GOR,) Szynka konserwo wa. 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielna 10 g Ogórek kiszony 50 g	Kompot 250 g Krupnik 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ryz 200 g Leczo z kielbasą i soczewicą 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Ciasto drożdzo we 50 g (GLU, JAJ, MLE,)	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb z wykiły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Błon szynko wy. 20 g (GLU, SOJ, MLE, GOR,) Polewica sopocka. 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ,) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2083 kcal Węglowodany ogółem 332 g Białko ogółem 69 g Tłuszcz 60 g Błonnik pokarmowy 32 g
2023-11-26 niedziela	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb z wykiły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Schab na kartki 40 g kielbasa krakowska 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 50 g Salata zielna 10 g	Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Udziec kurczaka pieczony 110 g Bukiet warzyw 120 g Kompot 250 g Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL,) Surówka z marchewki 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb z wykiły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Polewica miodo wa. 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty 20 g (MLE,) Papryka 40 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2193 kcal Węglowodany ogółem 298 g Białko ogółem 94 g Tłuszcz 81 g Błonnik pokarmowy 30 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,*