

Jadłospisy tygodniowe z 46. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-13 poniedziałek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) Chleb z wykiły 60g (GLU) Margaryna porcja wana 1 szt Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Parówki drobiowe na ciepło 3 szt Kecup 20 g Ogórek świeży 50 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	Wędlina śniadaniowa drobiowa. 20 g (SOJ, MLE, GOR) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Herbata 250 g Chleb z wykiły 60g (GLU) Margaryna porcja wana 1 szt Chleb graham 40 g (GLU) Papryka 40 Kefir 1 szt	Energia kcal 2311 kcal Węglowodany ogółem 322 g Białko ogółem 82 g Tłuszcz 91 g Błonnik pokarmowy 35 g
2023-11-14 wtorek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb z wykiły 60g (GLU) Margaryna porcja wana 1 szt Salata zielona 10 g Szynkowa drobowa 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) Papryka 40 g Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb z wykiły 60g (GLU) Margaryna porcja wana 1 szt serek wiejski 1 szt (MLE)	Energia kcal 2242 kcal Węglowodany ogółem 323 g Białko ogółem 98 g Tłuszcz 77 g Błonnik pokarmowy 38 g
2023-11-15 środa	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb z wykiły 60g (GLU) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 20 g (MLE) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 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 Marchewka mini 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb z wykiły 60g (GLU) Margaryna porcja wana 1 szt Salatka z ryżem i tuńczykiem 100 g (JAJ, RYB) Ogórek świeży 50 g Szynka góralska z pieprzem. 20 g (GLU, SOJ) Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Energia kcal 2433 kcal Węglowodany ogółem 319 g Białko ogółem 83 g Tłuszcz 108 g Błonnik pokarmowy 37 g
2023-11-16 czwartek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb z wykiły 60g (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 z wykiły 60g (GLU) Margaryna porcja wana 1 szt Wędlina śniadaniowa drobiowa. 20 g (SOJ, MLE, GOR) Poledwica sopočka. 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Papryka 40 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2433 kcal Węglowodany ogółem 364 g Białko ogółem 93 g Tłuszcz 84 g Błonnik pokarmowy 43 g
2023-11-17 piątek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb z wykiły 60g (GLU) Margaryna porcja wana 1 szt Twarożek 3 70 g (MLE) Jabłko 1 szt Dżem 40 g	Barszcz czerwonony 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 z wykiły 60g (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 2371 kcal Węglowodany ogółem 355 g Białko ogółem 83 g Tłuszcz 84 g Błonnik pokarmowy 36 g
2023-11-18 sobota	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb z wykiły 60g (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 2 szt 110 g Fasolka szparagowa z bulką 120 g (GLU, SEL) Kompot 250 g Surówka z selera 120 g (MLE, SEL)	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb z wykiły 60g (GLU) Margaryna porcja wana 1 szt Schab na kartki 40 g Ogórek świeży 50 g Baton szynkowy. 20 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Energia kcal 2116 kcal Węglowodany ogółem 314 g Białko ogółem 100 g Tłuszcz 61 g Błonnik pokarmowy 34 g

Jadłospisy tygodniowe z 46. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-19 niedziela	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcjowa 1 szt Ser żółty 20 g (MLE,) Szynka z pierśią 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,) Kottlet schabowy 90 g (GLU, JAJ,) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot 250 g Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcjowa 1 szt Poledwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,) Salatkajarzykowa 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,