

## Jadłospisy tygodniowe z 41. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-09 do dnia 2023-10-15 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA	
2023-10-09	poniedziałek	NORMALNA	Kakao Herbata Chleb razowy Chleb zwykły Margaryna porcjowana Twarożek z koperkiem papryka Pomidor Baleron	Żurek z ziemniakami Kasza pęczak Sztuka mięsa w sosie własnym Kompot Salatka z buraczków	Parówki drobiowe Salata zielona Herbata Chleb razowy Chleb zwykły Margaryna porcjowana Kecup Jabłko	Energia kcal 2 396,10 kcal Węglowodany ogółem 320,90 g Białko ogółem 76,70 g Tłuszcz 102,60 g Błonnik pokarmowy 31,00 g
2023-10-10	wtorek	NORMALNA	Kawa z mlekiem Herbata Chleb graham Chleb zwykły Margaryna porcjowana Wędlina śniadaniowa drobiowa. Szynka gotowana Salata zielona Ogórek świeży	Zupa koperkowa Ziemniaki Gołąbek z mięsa i ryżu Kompot Sos pomidorowy Brokuły	Herbata Chleb graham Chleb zwykły Margaryna porcjowana Pasta z ryby z koncentratem. Pomidor kielbasa krakowska Jogurt naturalny	Energia kcal 2 132,00 kcal Węglowodany ogółem 355,90 g Białko ogółem 80,20 g Tłuszcz 58,30 g Błonnik pokarmowy 40,70 g
2023-10-11	środa	NORMALNA	Kakao Herbata Chleb graham Chleb zwykły Margaryna porcjowana Schab na kartki Serek topiony. Ogórek kiszony Salata zielona	Zupa pieczarkowa z makaronem Ziemniaki Filet z indyka pieczony Surówka z marchewki Kompot Gruszka	Herbata Chleb graham Chleb zwykły Margaryna porcjowana Jajko gotowane Salata zielona Poledwica sopocka Kefir	Energia kcal 2 118,80 kcal Węglowodany ogółem 299,10 g Białko ogółem 94,80 g Tłuszcz 73,20 g Błonnik pokarmowy 32,50 g
2023-10-12	czwartek	NORMALNA	Kawa z mlekiem Herbata Chleb graham Chleb zwykły Margaryna porcjowana Ser żółty Szynka na kartki Salata zielona papryka	Zupa kalafiorowa Ryż Kurczak w sosie słodko-kwaśnym Surówka z kapusty pekińskiej Kompot	Herbata Chleb graham Chleb zwykły Margaryna porcjowana Szynka tostowa Pomidor Pasta z białej fasoli serek wiejski	Energia kcal 2 363,90 kcal Węglowodany ogółem 340,90 g Białko ogółem 93,60 g Tłuszcz 82,80 g Błonnik pokarmowy 39,10 g
2023-10-13	piątek	NORMALNA	Kakao Herbata Chleb graham Chleb zwykły Margaryna porcjowana Twarożek Dżem Jabłko	Krupnik Ziemniaki Ryba panierowana Surówka z kiszonej kapusty Kompot	Herbata Chleb graham Chleb zwykły Margaryna porcjowana Pasta z jaj z natką pietruszki Salata zielona Jogurt naturalny	Energia kcal 2 393,50 kcal Węglowodany ogółem 354,20 g Białko ogółem 85,30 g Tłuszcz 85,10 g Błonnik pokarmowy 35,70 g
2023-10-14	sobota	NORMALNA	Kawa z mlekiem Herbata Chleb graham Chleb zwykły Margaryna porcjowana Pasztecik pieczony drobiowy. papryka Salata zielona	Zupa grochowa z kielbasą Ziemniaki Roladka z kurczaka Fasolka szparagowa Kompot Sos jarzynowy	Herbata Chleb graham Chleb zwykły Margaryna porcjowana Ser żółty 2 Pomidor Szynka góralska z pieprzem. Kefir	Energia kcal 2 312,80 kcal Węglowodany ogółem 333,20 g Białko ogółem 95,90 g Tłuszcz 83,70 g Błonnik pokarmowy 40,50 g
2023-10-15	niedziela	NORMALNA	Kakao Herbata Chleb graham Chleb zwykły Margaryna porcjowana Szynkowa dębowa drobiowa. Poledwica sopocka. Ogórek świeży Salata zielona	Zupa jarzynowa Ziemniaki Schab pieczony Surówka z kapusty czerwonej Kompot Marchewka mini Ciasto drożdżowe	Szynka piastowska Ogonówka Herbata Chleb graham Chleb zwykły Margaryna porcjowana serek wiejski Ogórek kiszony	Energia kcal 2 262,10 kcal Węglowodany ogółem 335,20 g Białko ogółem 102,70 g Tłuszcz 71,60 g Błonnik pokarmowy 36,40 g