

Jadłospisy tygodniowe z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-10-23 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 Pomidor 50 g Parówki drobiowe 3 szt Ketchup 20 g Salata zielona 10 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Kasza gryczana 200 g Gulasz mięsno-warzywny 180 g (GLU, MLE, SEL,) Bukiet warzyw 120 g Kompot 250 g 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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Baleron 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,) Chrzan z jogurtem 20 g (MLE,) Kefir 1 szt papryka 40 g	Energia kcal 2449 kcal Węglowodany ogółem 322 g Białko ogółem 86 g Tłuszcz 106 g Błonnik pokarmowy 35 g
2023-10-24 wtorek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Herbata 250 g Wędlina śniadaniowa drobiowa. 20 g (SOJ, MLE, GOR,) Salata zielona 10 g Twarożek z rzodkiewką 50 g (MLE,) Pomidor 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Filet pieczony 90 g (SEL,) Surówka z białej kapusty 120 g Kompot 250 g Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL,) Fasolka szparagowa 120 g	kielbasa krakowska 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 50 g Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka na kartki 40 g Koktajl z napoju sojowego z truskawkami 150 g	Energia kcal 2049 kcal Węglowodany ogółem 296 g Białko ogółem 86 g Tłuszcz 72 g Błonnik pokarmowy 35 g
2023-10-25 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 Bianka - pierś gotowana. 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Szynka piastowska 40 g (SOJ,) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Zupa szpinakowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Wątróbka duszona z cebulką 90 g (GLU,) Marchewka z groszkiem 120 g (GLU, MLE,) Kompot 250 g Surówka z ogórka kwaszonego 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka tostowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, GOR,) Pasta z tuńczyka i warogu z koncentratem 70 g (JAJ, RYB, MLE,) Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2275 kcal Węglowodany ogółem 341 g Białko ogółem 94 g Tłuszcz 73 g Błonnik pokarmowy 38 g
2023-10-26 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 Szynka gotowana 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty 20 g (MLE,) papryka 40 g Salata zielona 10 g	Zupa jarzynowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Kotlet mielony 90 g (GLU, JAJ,) Salatka z buraczków 120 g Kompot 250 g Gruszka 1 szt	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Schab pieczony (wędlina) 20 g Pasztet pieczony drobiowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Ogórek kiszony 50 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2272 kcal Węglowodany ogółem 333 g Białko ogółem 77 g Tłuszcz 86 g Błonnik pokarmowy 36 g

Jadłospisy tygodniowe z 43. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-10-27 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 Dżem 40 g Jabłko 1 szt Twarożek 3 70 g (MLE,)	Zupa kalafiorowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Surówka z kiszanej kapusty 120 g Ziemniaki 200 g (MLE,) Dorsz panierowany 90 g (GLU, JAJ, SEL,) Kompot 250 g Warzywa 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,) Pomidor 50 g serek wiejski 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2476 kcal Węglowodany ogółem 360 g Białko ogółem 96 g Tłuszcz 89 g Błonnik pokarmowy 40 g
2023-10-28 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 Szynka tostowa. 20 g (GLU, SOJ, MLE, GOR,) Szynka konserwowa. 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g	Kompot 250 g Krupnik 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ryż 200 g Leczo z kielbasą i soczewicą 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE,)	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Baton szynkowy. 20 g (GLU, SOJ, MLE, GOR,) Poledwica sopočka. 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 1 (MLE,)	Energia kcal 2087 kcal Węglowodany ogółem 334 g Białko ogółem 72 g Tłuszcz 60 g Błonnik pokarmowy 31 g
2023-10-29 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,) Margaryna porcja wana 1 szt Schab na kartki 40 g kielbasa krakowska 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 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 Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE,)	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Poledwica miodowa. 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty 20 g (MLE,) papryka 40 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2328 kcal Węglowodany ogółem 322 g Białko ogółem 100 g Tłuszcz 85 g Błonnik pokarmowy 35 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,*