

Jadłospisy tygodniowe z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-29	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 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Twarozek z rzodkiewką 50 g (<i>MLE,</i>) Papryka 40 g Pomidor 50 g Baleron 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</i>)	Żurek z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL,</i>) Kasza pęczak 200 g (<i>GLU,</i>) Sztuka mięsa w sosie własnym (pieczona) 90 g (<i>GLU, SEL,</i>) Kompot 250 g Salatka z buraczków 120 g Fasolka szparagowa 120 g	Paró wki drobno we na ciepło 3 szt Salata zielona 10 g Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Kecup 20 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2393 kcal Węglowodany ogółem 312 g Białko ogółem 82 g Tłuszcz 104 g Bionnik pokarmowy 38 g
2024-01-30	wtorek	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 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Wędzina śniadaniowa drobno wa. 20 g (<i>SOJ, MLE, GOR,</i>) Szynka gotowana 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Zupa koperkowa 500 ml (<i>MLE, SEL,</i>) Ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) Gołąbek z mięsa i ryżu (gotowany) 200 g (<i>SEL,</i>) Kompot 250 g Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Brokuły 120 g Gruszka 1 szt	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z ryby z koncentratem. 70 g (<i>RYB, SEL,</i>) Pomidor 50 g kielbasa krakowska 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>) Jogurt naturalny 1 szt (<i>MLE,</i>)	Energia kcal 2191 kcal Węglowodany ogółem 370 g Białko ogółem 78 g Tłuszcz 58 g Bionnik pokarmowy 45 g
2024-01-31	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 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Schab na kartki 40 g Serek topiony. 0 szt (<i>MLE,</i>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) Filet z indyka pieczony 90 g (<i>SEL,</i>) Surówka z marchwi 120 g Kompot 250 g Brukselka 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z jajka z natką pietruszki 50 g (<i>JAJ, MLE,</i>) Salata zielona 10 g Poledwica sopočka 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</i>) serek wiejski 1 szt (<i>MLE,</i>)	Energia kcal 2167 kcal Węglowodany ogółem 287 g Białko ogółem 104 g Tłuszcz 80 g Bionnik pokarmowy 32 g
2024-02-01	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 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 20 g (<i>MLE,</i>) Szynka na kartki 40 g Salata zielona 10 g Papryka 40 g	Zupa kalafiorowa 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Ryż 200 g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (duszony) 180 g (<i>GLU, SEL,</i>) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot 250 g Bukiet warzyw 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z fasoli 70 g Pomidor 50 g kielbasa krakowska 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>) Jogurt naturalny 1 szt (<i>MLE,</i>)	Energia kcal 2243 kcal Węglowodany ogółem 350 g Białko ogółem 82 g Tłuszcz 72 g Bionnik pokarmowy 45 g
2024-02-02	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 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Twarozek 70 g (<i>MLE,</i>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt	Krupnik 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) Dorsz panierowany (smażony) 90 g (<i>GLU, JAJ, SEL,</i>) Surówka z kiszonych kapusty 120 g 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 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (<i>JAJ, MLE,</i>) Salata zielona 10 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2433 kcal Węglowodany ogółem 364 g Białko ogółem 84 g Tłuszcz 85 g Bionnik pokarmowy 42 g
2024-02-03	sobota	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 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Pasztet pieczony z drobiowy. 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>) Papryka 40 g Salata zielona 10 g	Zupa grochowa z kielbasą 500 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>) Ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) Roladka z kurczaka (pieczona) 110 g Marchewka talarki 120 g Kompot 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>)	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 2 40 g (<i>MLE,</i>) Pomidor 50 g Szynka góralska z pieprzem. 20 g (<i>GLU, SOJ,</i>) serek wiejski 1 szt (<i>MLE,</i>)	Energia kcal 2394 kcal Węglowodany ogółem 329 g Białko ogółem 99 g Tłuszcz 91 g Bionnik pokarmowy 41 g

Jadłospisy tygodniowe z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-04 niedziela	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb z wykły 60 g (GLU,) Szynko wa dębowa drobiowa. 20 g Baleron. 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Ogórek ś wieży 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 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* - *Gorzycza i produkty pochodne,*
- SEZ* - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- S02* - *Dwutlenek siarki / siarczyny,*
- ŁUB* - *Łubin i produkty pochodne,*
- MCK* - *Mięczaki i pochodne,*