

Jadłospisy tygodniowe z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-12 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 wyki 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Twarożek z rzodkiewką 50 g (<i>MLE,</i>) Papryka 40 g Sałata zielona 10 g Baleron 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</i>)	Zupa zacierkowa 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Kasza pęczak 200 g (<i>GLU,</i>) Szuka mięsa w sosie wianym (pieczona) 90 g (<i>GLU, SEL,</i>) Kompot 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Bukiet warzyw 120 g	Paró wki drobno we na ciepło 3 szt Pomidor 50 g Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wyki 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Kecup 20 g Jogurt naturalny 1 szt (<i>MLE,</i>)	Energia kcal 2450 kcal Węglowodany ogółem 329 g Białko ogółem 86 g Tłuszcz 101 g Bionnik pokarmowy 38 g
2024-02-13 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 wyki 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Wędzina śniadaniowa drobno wa. 20 g (<i>SOJ, MLE, GOR,</i>) kielbasa krakowska. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Zupa ogórkowa 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) Kolekt pożarski (smażony) 90 g (<i>GLU, JAJ,</i>) Kompot 250 g Kalańior 120 g Buraczki na ciepło 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wyki 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z ryby z koncentratem. 70 g (<i>RYB, SEL,</i>) Sałata zielona 10 g Szynka gdo wana. 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>) Kefir 1 szt	Energia kcal 2135 kcal Węglowodany ogółem 329 g Białko ogółem 81 g Tłuszcz 66 g Bionnik pokarmowy 36 g
2024-02-14 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 wyki 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Twarożek z rzodkiewką. 70 g (<i>MLE,</i>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Zupa kaliaforowa 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Surówka z marchewki 120 g Kompot 250 g Kluski śląskie 300 g (<i>GLU, JAJ,</i>) Sos pieczarkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Brukselka 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wyki 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (<i>JAJ, MLE,</i>) Ogórek kiszony 50 g serek wiejski 1 szt (<i>MLE,</i>)	Energia kcal 2699 kcal Węglowodany ogółem 421 g Białko ogółem 92 g Tłuszcz 88 g Bionnik pokarmowy 40 g
2024-02-15 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 wyki 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 20 g (<i>MLE,</i>) Szynka na kaitki 40 g Sałata zielona 10 g Papryka 40 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Ryż 200 g Leczo z kielbasą i socze wica (duszone) 300 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>) Jabłko 1 szt Kompot 250 g Brokuły 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wyki 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Sałatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, MLE, SEL,</i>) kielbasa krakowska 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>) Jogurt naturalny 1 szt (<i>MLE,</i>)	Energia kcal 2187 kcal Węglowodany ogółem 341 g Białko ogółem 71 g Tłuszcz 73 g Bionnik pokarmowy 41 g
2024-02-16 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 wyki 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Twarożek 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 pariony wany (smażony) 90 g (<i>GLU, JAJ, SEL,</i>) Surówka z kiszanej 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 wyki 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Jajko gdo wane 1 szt (<i>JAJ,</i>) Pomidor 50 g Kefir 1 szt Ser żółty 20 g (<i>MLE,</i>)	Energia kcal 2380 kcal Węglowodany ogółem 365 g Białko ogółem 82 g Tłuszcz 81 g Bionnik pokarmowy 42 g
2024-02-17 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 wyki 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Pasztet pieczony drobiowy. 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>) Papryka 40 g Sałata 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 Gruszka 1 szt Kompot 250 g Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wyki 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Wędzina śniadaniowa drobiowa 40 g (<i>SOJ, MLE, GOR,</i>) Ogórek kiszony 50 g Szynka góralska z pieprzem. 20 g (<i>GLU, SOJ,</i>) serek wiejski 1 szt (<i>MLE,</i>)	Energia kcal 2412 kcal Węglowodany ogółem 346 g Białko ogółem 99 g Tłuszcz 87 g Bionnik pokarmowy 44 g

Jadłospisy tygodniowe z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-18 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, SO2,) Ogórek ś wieży 50 g Sałata zielona 10 g	Zupa pomidoro wa z makaronem 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Schab pieczony 90 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot 250 g Fasolka szparago wa 120 g	Herbata 250 g Ryż zapiekany z jabłkiem 200 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 1878 kcal Węglowodany ogółem 316 g Białko ogółem 78 g Tłuszcz 46 g Błonnik pokarmowy 34 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,