

## Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Pańró wki drobno we na ciepło 3 szt Keczap 20 g Salata zielna 10 g Pomidor 50 g	Zupa szpinakowa 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Ryz 200 g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (duszony) 180 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) Kompot 250 g Bukiet warzyw 120 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Wędlina śniadario wa drobno wa. 20 g ( <b>SOJ, MLE, GOR,</b> ) T wazówek z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Papryka 40 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2312 kcal Węglowodany ogółem 320 g Białko ogółem 82 g Tłuszcz 92 g Bionnik pokarmowy 36 g
2024-02-20 wtorek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa. 20 g Schab na kartki 40 g Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Żurek z ziemniakami i kiełbasą 500 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) Filet z indyka pieczony 90 g ( <b>SEL,</b> ) Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Surówka z marchewki 120 g Brokuły 120 g Kompot 250 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Poledwica miodowa 20 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Salatka z brokułami, fasolą i fetą 150 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Natka pietruszki 5 g serek wiejski 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Energia kcal 2244 kcal Węglowodany ogółem 324 g Białko ogółem 102 g Tłuszcz 77 g Bionnik pokarmowy 40 g
2024-02-21 środa	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Pomidor 50 g Salata zielna 10 g	Zupa kapuśniak 500 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU,</b> ) Gołąbek z mięsa i ryżu (gotowany) 200 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot 250 g Marchewka mini 120 g Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )	Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Salatka z ryżem i turcykiem 100 g ( <b>JAJ, RYB,</b> ) Ogórek świeży 50 g Szynka góralska z pieprzem. 20 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ) Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Energia kcal 2433 kcal Węglowodany ogółem 319 g Białko ogółem 83 g Tłuszcz 108 g Bionnik pokarmowy 37 g
2024-02-22 czwartek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt kiełbasa krakowska. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Bianka - pierś gotowa. 20 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielna 10 g	Zupa fasolowa 500 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) Pulpet wieprzowy (gotowany) 90 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) Sos koperkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Marchewka z groszkiem 120 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) Kompot 250 g Surówka z ogórka kwaszonego 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Wędlina śniadario wa drobno wa. 20 g ( <b>SOJ, MLE, GOR,</b> ) Poledwica soppcka. 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ,</b> ) Papryka 40 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2413 kcal Węglowodany ogółem 358 g Białko ogółem 92 g Tłuszcz 84 g Bionnik pokarmowy 40 g
2024-02-23 piątek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt T wazówek 3 70 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 40 g Jabłko 1 szt	Zupa Brokułowa 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) Dorsz panierowany (smażony) 90 g ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ) Surówka z kiszanej kapusty 120 g Kompot 250 g Warzywa po grecku 120 g ( <b>GLU, SEL,</b> )	Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 50 g serek wiejski 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Energia kcal 2437 kcal Węglowodany ogółem 357 g Białko ogółem 94 g Tłuszcz 87 g Bionnik pokarmowy 41 g
2024-02-24 sobota	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Serek topiony. 0 szt ( <b>MLE,</b> ) Papryka 40 g Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Salata zielna 10 g	Zupa ogórkowa 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) Udziec kurczaka pieczony 110 g Fasolka szparagowa z bulką 120 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) Kompot 250 g Surówka z selera 120 g ( <b>MLE, SEL,</b> )	Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Schab na kartki 40 g Ogórek świeży 50 g Baton szynkowy. 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR,</b> ) Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Energia kcal 2146 kcal Węglowodany ogółem 320 g Białko ogółem 104 g Tłuszcz 62 g Bionnik pokarmowy 38 g

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-25 niedziela	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb z wykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna porcjowa 1 szt Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z piersią indyczą 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) Kotlet schabowy (smażony) 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot 250 g Brokuły 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb z wykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna porcjowa 1 szt Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Salatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Kefir 1 szt	Energia kcal 2459 kcal Węglowodany ogółem 365 g Białko ogółem 81 g Tłuszcz 92 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,*