

## Jadłospisy tygodniowe z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka konserwowa. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g	Zupa Brokułowa 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot 250 g Sztuka mięsa w sosie własnym (pieczona) 90 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Marchewka mini 120 g	Pasta z jajka z natką pietruszki 50 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka góralska z pieprzem. 20 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ) Chrzan z jogurtem 20 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g serek wiejski 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Energia kcal 2391 kcal Węglowodany ogółem 316 g Białko ogółem 95 g Tłuszcz 98 g Błonnik pokarmowy 37 g
2024-03-05 wtorek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Serek topiony. 0 szt ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Bianka - pierś gotowana. 20 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 10 g	Zupa grochowa z kielbasą 500 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Filet panierowany (smażony) 90 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot 250 g Brokuły 120 g	Pasztecik pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt kielbasa krakowska 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Energia kcal 2462 kcal Węglowodany ogółem 347 g Białko ogółem 102 g Tłuszcz 92 g Błonnik pokarmowy 41 g
2024-03-06 środa	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka na kartki 40 g Pomidor 50 g Gruszka 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz z żołądków (duszony) 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Surówka z ogórka kwaszonego 120 g Kompot 250 g Kalańior 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Poledwica sopocka 20 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</b> ) Pasta z ryby z koncentratem 50 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Sałata zielona 10 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2089 kcal Węglowodany ogółem 299 g Białko ogółem 83 g Tłuszcz 76 g Błonnik pokarmowy 36 g
2024-03-07 czwartek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Schab na kartki. 20 g Poledwica miodowa. 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Papryka 40 g Sałata zielona 10 g	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kotlet pożarski (smażony) 90 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) Buraczki na ciepło 120 g Kompot 250 g Surówka z selera 120 g ( <b>MLE, SEL,</b> )	Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Leczo z soczewicą (duszone) 200 g serek wiejski 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Energia kcal 2301 kcal Węglowodany ogółem 368 g Białko ogółem 90 g Tłuszcz 70 g Błonnik pokarmowy 44 g

Jadłospisy tygodniowe z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-03-08 piątek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Twarożek z koperkiem 2 70 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka góralska z pieprzem. 20 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Zupa ryżanka 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 kiszonej kapusty 120 g Kompot 250 g Warzywa po grecku 120 g ( <b>GLU, SEL,</b> )	Herbata 250 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Papryka 40 g Szynka piastowska. 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Energia kcal 2257 kcal Węglowodany ogółem 348 g Białko ogółem 84 g Tłuszcz 73 g Błonnik pokarmowy 37 g
2024-03-09 sobota	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Ketchup 20 g Parówki drobiowe na ciepło 3 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Zupa fasolowa 500 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Kluski śląskie.. 300 g ( <b>JAJ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot 250 g Sos pieczarkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Marchewka mini 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 2 40 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Wędlina śniadaniowa drobiowa. 20 g ( <b>SOJ, MLE, GOR,</b> ) Kefir 1 szt	Energia kcal 2630 kcal Węglowodany ogółem 373 g Białko ogółem 76 g Tłuszcz 110 g Błonnik pokarmowy 42 g
2024-03-10 niedziela	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka piastowska 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek świeży 50 g Herbata 250 g Szynkowa dębowa drobiowa. 20 g Salata zielona 10 g	Rosół z makaronem 500 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) Noga kurczaka pieczona 110 g Bukiet warzyw 120 g Kompot 250 g Jabłko 1	Szynka z piersią indyczą 20 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Salatka z ryżem i tuńczykiem 100 g ( <b>JAJ, RYB,</b> ) serek wiejski 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Energia kcal 2116 kcal Węglowodany ogółem 298 g Białko ogółem 95 g Tłuszcz 72 g Błonnik pokarmowy 32 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,*