

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-03-11 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 wykły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Twarożek z rzodkiewką 50 g (<i>MLE,</i>) Papryka 40 g Pomidor 50 g Szynka na kartki. 20 g	Żurek z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL,</i>) Ryż 200 g Leczo z kielbasą (duszone) 300 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</i>) Kompot 250 g Fasolka szparagowa 120 g	Szynka gotowana 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL,</i>) Ryż 200 g Sałata zielona 10 g Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Baton szynkowy. 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR,</i>) Jogurt naturalny 1 szt (<i>MLE,</i>)	Energia kcal 1964 kcal Węglowodany ogółem 307 g Białko ogółem 68 g Tłuszcz 61 g Błonnik pokarmowy 34 g
2024-03-12 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 wykły 60g (<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>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Zupa koperkowa 500 ml (<i>MLE, SEL,</i>) Ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) Gdańbek 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 Kiwi 1 szt	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ,</i>) Sałata zielona 10 g Poledwica sopocka 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ,</i>) Kefir 1 szt	Energia kcal 2253 kcal Węglowodany ogółem 360 g Białko ogółem 81 g Tłuszcz 68 g Błonnik pokarmowy 43 g
2024-03-13 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 wykły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Szynkowa drobna drobno wa. 20 g Serek topiony. 0 szt (<i>MLE,</i>) Ogórek kiszony 50 g Sałata 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 marchewki 120 g Kompot 250 g Bukiet zielonych warzyw 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z ryby z koncentratem. 70 g (<i>RYB, SEL,</i>) Pomidor 50 g Poledwica sopocka 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ,</i>) serek wiejski 1 szt (<i>MLE,</i>)	Energia kcal 2018 kcal Węglowodany ogółem 288 g Białko ogółem 96 g Tłuszcz 66 g Błonnik pokarmowy 35 g
2024-03-14 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 wykły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 20g (<i>MLE,</i>) Szynka na kartki 40 g Sałata 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 białej kapusty 120 g Kompot 250 g Bukiet warzyw 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Szynkowa drobna drobno wa. 20 g Pomidor 50 g kielbasa krakowska. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>) Jogurt naturalny 1 szt (<i>MLE,</i>)	Energia kcal 2162 kcal Węglowodany ogółem 326 g Białko ogółem 78 g Tłuszcz 72 g Błonnik pokarmowy 38 g
2024-03-15 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 wykły 60g (<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 panierowany (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 wykły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (<i>JAJ, MLE,</i>) Sałata zielona 10 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2433 kcal Węglowodany ogółem 364 g Białko ogółem 84 g Tłuszcz 85 g Błonnik pokarmowy 42 g
2024-03-16 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 wykły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Pasztecik 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 Marchewka tatarska 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 wykły 60g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 2 40g (<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 Błonnik pokarmowy 41 g

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-03-17 niedziela	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Chleb z wyki 60 g (GLU) Szynko wa dębowa drobiowa. 20 g Szynka na kartki 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielna 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 Sos cebulowy 100 g (GLU)	Herbata 250 g Ryż zapiekany z jabłkiem 200 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Energia kcal 1939 kcal Węglowodany ogółem 329 g Białko ogółem 82 g Tłuszcz 46 g Błonnik pokarmowy 36 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,*