

## Jadłospisy tygodniowe z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-04-22 poniedziałek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Pomidor 50 g Parówki drobiowe na ciepło 3 szt Keczap 20 g Sałata zielona 10 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz mięsno-warzywny (duszony) 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Brokuły 120 g Kompot 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z tuńczyka i twarogu z koncentratem 70 g ( <b>JAJ, RYB, MLE,</b> ) kiebasa krakowska 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Papryka 40 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Energia kcal 2421 kcal Węglowodany ogółem 319 g Białko ogółem 87 g Tłuszcz 102 g Błonnik pokarmowy 39 g
2024-04-23 wtorek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Herbata 250 g Wędlina śniadaniowa drobiowa. 20 g ( <b>SOJ, MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 10 g Twarozek z rzodkiewką 50 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek świeży 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) Filet pieczony 90 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z białej kapusty 120 g Kompot 250 g Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Fasolka szparagowa 2 kolor y 120 g	Pomidor 50 g Szynekowa dębowa drobiowa 40 g Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka na kartki. 20 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2098 kcal Węglowodany ogółem 295 g Białko ogółem 90 g Tłuszcz 74 g Błonnik pokarmowy 35 g
2024-04-24 środa	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Bianka - pierś gotowana. 20 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Szynka piastowska 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Zupa szpinakowa 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) Wątróbka duszona z cebulką 90 g ( <b>GLU,</b> ) Marchewka z groszkiem 120 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) Kompot 250 g Surówka z ogórka kwaszonego 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka tostowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR,</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Sałata zielona 10 g serek wiejski 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chrzan z jogurtem 20 g ( <b>MLE,</b> )	Energia kcal 2213 kcal Węglowodany ogółem 319 g Białko ogółem 90 g Tłuszcz 74 g Błonnik pokarmowy 36 g
2024-04-25 czwartek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka 40 g Sałata zielona 10 g	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) Sztuka mięsa w sosie własnym (pieczona) 90 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot 250 g Bukiet warzyw 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Schab na kartki. 20 g Pasztet pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2324 kcal Węglowodany ogółem 328 g Białko ogółem 82 g Tłuszcz 89 g Błonnik pokarmowy 37 g

Jadłospisy tygodniowe z 17. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-04-26 piątek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Dżem 40 g Jabłko 1 szt Twarożek 3 70 g ( <b>MLE,</b> )	Zupa Brokułowa 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Surówka z kiszanej kapusty 120 g Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) Dorsz panierowany (smażony) 90 g ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ) Kompot 250 g Warzywa po grecku 120 g ( <b>GLU, SEL,</b> )	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <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 2474 kcal Węglowodany ogółem 358 g Białko ogółem 93 g Tłuszcz 89 g Błonnik pokarmowy 42 g
2024-04-27 sobota	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka tostowa. 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR,</b> ) Szynka konserwowa. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g	Kompot 250 g Krupnik 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Ryż 200 g Leczo z kielbasą i soczewicą (duszone) 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Baton szynkowy. 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR,</b> ) Poledwica soppocka. 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</b> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Energia kcal 2083 kcal Węglowodany ogółem 332 g Białko ogółem 69 g Tłuszcz 60 g Błonnik pokarmowy 32 g
2024-04-28 niedziela	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Schab na kartki 40 g Szynka z piersią indyczą 20 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 10 g	Rosół z makaronem 500 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) Udziec kurczaka pieczony 110 g Brokuły 120 g Kompot 250 g Surówka z marchewki 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Poledwica miodowa. 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka 40 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2105 kcal Węglowodany ogółem 282 g Białko ogółem 90 g Tłuszcz 79 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,*