

Jadłospisy tygodniowe z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-01 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 wykiły 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Twarożek z rzodkiewką 50 g (<i>MLE,</i>) Papryka 40 g Pomidor 50 g Schab na kaitki. 20 g	Żurek z ziemniakami 500 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL,</i>) Kasza pęczak 200 g (<i>GLU,</i>) Szuka mięsa w sosie własnym 90 g (<i>GLU, SEL,</i>) Kompot 250 g Salatka z buraczków 120 g Fasolka szparagowa 120 g	Paró wki drobio we na ciepło 3 szt Salata zielona 10 g Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Keczip 20 g Jogurt naturalny 1 szt (<i>MLE,</i>)	Energia kcal 2393 kcal Węglowodany ogółem 312 g Białko ogółem 82 g Tłuszcz 104 g Bionnik pokarmowy 38 g
2024-01-02 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 wykiły 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Wedlina śniadaniowa drobio wa. 20 g (<i>SOJ, MLE, GOR,</i>) Szynka gotowana 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>) Salata zielna 10 g Ogórek świeży 50 g	Zupa koperkowa 500 ml (<i>MLE, SEL,</i>) Ziemniaki 200 g (<i>MLE,</i>) Golabek z mięsa i ryżu 200 g (<i>SEL,</i>) Kompot 250 g Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Brokuty 120 g Gruszka 1 szt	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z ryby z koncentratem. 70 g (<i>RYB, SEL,</i>) Pomidor 50 g kielbasa krakowska 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>) Kefir 1 szt	Energia kcal 2183 kcal Węglowodany ogółem 369 g Białko ogółem 78 g Tłuszcz 58 g Bionnik pokarmowy 45 g
2024-01-03 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 wykiły 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Schab na kartki 40 g Serek topiony. 0 szt (<i>MLE,</i>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielna 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 Brukselka 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ,</i>) Salata zielna 10 g Polewica sopočka 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</i>) serek wiejski 1 szt (<i>MLE,</i>)	Energia kcal 2132 kcal Węglowodany ogółem 286 g Białko ogółem 103 g Tłuszcz 76 g Bionnik pokarmowy 32 g
2024-01-04 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 wykiły 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 20 g (<i>MLE,</i>) Szynka na kaitki 40 g Salata zielna 10 g Papryka 40 g	Zupa kalafiorowa 500 ml (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Ryz 200 g Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 180 g (<i>GLU, SEL,</i>) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot 250 g Bukiet warzyw 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka tostowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR,</i>) Pomidor 50 g kielbasa krakowska 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i>) Jogurt naturalny 1 szt (<i>MLE,</i>)	Energia kcal 2162 kcal Węglowodany ogółem 322 g Białko ogółem 79 g Tłuszcz 72 g Bionnik pokarmowy 37 g
2024-01-05 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 wykiły 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 panierowany 90 g (<i>GLU, JAJ, SEL,</i>) Surówka z kiszzonej 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 wykiły 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (<i>JAJ, MLE,</i>) Salata zielna 10 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2433 kcal Węglowodany ogółem 364 g Białko ogółem 84 g Tłuszcz 85 g Bionnik pokarmowy 42 g
2024-01-06 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 wykiły 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Paszet pieczony i drobiowy. 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i>) Papryka 40 g Salata zielna 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 110 g Marchewka tatarska 120 g Kompot 250 g Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL,</i>) Surówka z białej kapusty 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</i>) Chleb z wykiły 60 g (<i>GLU,</i>) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 2 40 g (<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 2406 kcal Węglowodany ogółem 332 g Białko ogółem 100 g Tłuszcz 91 g Bionnik pokarmowy 42 g

Jadłospisy tygodniowe z 1. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-07 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 Baleron. 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek ś wieży 50 g Sałata zielona 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 Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Herbata 250 g Ryż zapiekany z jabłkiem 200 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Energia kcal 2014 kcal Węglowodany ogółem 338 g Białko ogółem 82 g Tłuszcz 50 g Błonnik pokarmowy 35 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* - *Gorzycza i produkty pochodne,*
- SEZ* - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- S02* - *Dwutlenek siarki / siarczyny,*
- ŁUB* - *Łubin i produkty pochodne,*
- MCK* - *Mięczaki i pochodne,*