

Jadłospisy tygodniowe z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata b/c 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb z wyki 60 g (GLU,) Masło śmietankowe 15 g Schab pieczony (wędyna). 40 g Polewica sopocka. 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Cwikła z chrzanem 40 g (MLE,) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g	Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Marchewka duszona 120 g (GLU, MLE,) Schab pieczony 90 g Kompot b/c 250 g Ciasto świąteczne 50 g (GLU, JAJ, MLE,) Sos cebulowy 100 g (GLU,)	Herbata b/c 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb z wyki 60 g (GLU,) Masło śmietankowe 15 g Baleron. 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Galaretką z kurczaka 150 g (JAJ, SEL,) Salata zielona 10 g	Energia kcal 2186 kcal Węglowodany ogółem 293 g Białko ogółem 108 g Tłuszcz 74 g Błonnik pokarmowy 32 g
2023-12-26 wtorek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60 g (GLU,) Masło śmietankowe 15 g Szynka na karkki 40 g Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Zupa jarzynowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) filet z kurczaka ze śliwką 90 g Buraczki zasmażane 120 g (GLU, MLE,) Kompot 250 g Ciasto świąteczne 50 g (GLU, JAJ, MLE,)	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60 g (GLU,) Masło śmietankowe 15 g Schab pieczony (wędyna). 40 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL,) Salata zielona 10 g	Energia kcal 2401 kcal Węglowodany ogółem 382 g Białko ogółem 90 g Tłuszcz 75 g Błonnik pokarmowy 42 g
2023-12-27 środa	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 20 g (MLE,) Szynka na karkki 40 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt	Zupa pomidoro wa z makaronem 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Kasza gryczana 200 g Gulasz z żółdków 180 g (GLU, MLE, SEL,) Surówka z białej kapusty 120 g Kompot 250 g Brokuły 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka z łosciem. 20 g (GLU, SOJ, MLE, GOR, S02,) Pasta z ryby z koncentratem 50 g (RYB, SEL,) Salata 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
2023-12-28 czwartek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Serek topiony. 0 szt (MLE,) Ogonówka. 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Papryka 40 g Salata zielona 10 g	Zupa z zielonych warzyw 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Kotlet pożarski 90 g (GLU, JAJ,) Marchewka z groszkiem 120 g (GLU, MLE,) Kompot 250 g Surówka z selera 120 g (MLE, SEL,)	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Leczo z soczewicą 200 g serek wiejski 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2405 kcal Węglowodany ogółem 367 g Białko ogółem 97 g Tłuszcz 79 g Błonnik pokarmowy 44 g
2023-12-29 piątek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Twarożek z koperkiem 2 70 g (MLE,) Szynka góralska z pieprzem. 20 g (GLU, SOJ,) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Zupa ryżanka 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Dorsz panierowany 90 g (GLU, JAJ, SEL,) Surówka z kiszanej kapusty 120 g Kompot 250 g Warzywa po grecku 120 g (GLU, SEL,)	Herbata 250 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Papryka 40 g Szynka piasłowska. 20 g (SOJ,) Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2257 kcal Węglowodany ogółem 348 g Białko ogółem 84 g Tłuszcz 73 g Błonnik pokarmowy 37 g
2023-12-30 sobota	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka gotowana 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Baton szynkowy. 20 g (GLU, SOJ, MLE, GOR,) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Zupa fasolowa 500 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Kluski śląskie.. 300 g (JAJ,) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot 250 g Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE, SEL,) Marchewka mini 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 2 40 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Szynka konserwowa 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Kefir 1 szt	Energia kcal 2425 kcal Węglowodany ogółem 362 g Białko ogółem 74 g Tłuszcz 91 g Błonnik pokarmowy 42 g

Jadłospisy tygodniowe z 52. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-31 niedziela	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb z wykły 60g (GLU) Margaryna porcjowa 1 szt Szynka piastowska 40 g (SOJ) Ogórek świeży 50 g Herbata 250 g Szynkowa drobowa 20 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g (MLE) Noga kurczaka pieczona 110 g Bukiet warzyw 120 g Kompot 250 g Sałata z jogurtem 120 g (MLE)	Szynka z pierśią indyczą 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb z wykły 60g (GLU) Margaryna porcjowa 1 szt Sałatka z ryżem i tuńczykiem 100 g (JAJ, RYB) serek wiejski 1 szt (MLE) Pomidor 50 g	Energia kcal 2233 kcal Węglowodany ogółem 303 g Białko ogółem 97 g Tłuszcz 83 g Błonnik pokarmowy 33 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,*