

## Jadłospisy tygodniowe z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Parówki drobne na ciepło 3 szt Ketchup 20 g Ogórek świeży 50 g Pomidor 50 g	Makaron 200 g ( <b>GLU</b> ) Sos spaghetti 180 g ( <b>SEL</b> ) Kompot 250 g Zupa szpinakowa 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Brokuły 120 g Gruszka 1 szt	Schab na karkki 20 g Twaróg z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 250 g Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Kefir 1 szt Papryka 40 g	Energia kcal 2276 kcal Węglowodany ogółem 317 g Białko ogółem 83 g Tłuszcz 88 g Błonnik pokarmowy 34 g
2023-12-12 wtorek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Salata zielona 10 g Szynka wiejska 20 g Schab na karkki 40 g Pomidor 50 g	Żurek z ziemniakami i kielbasą 500 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) Udziec kurczaka pieczony 110 g Surówka z marchewki 120 g Kompot 250 g Bukiet warzyw 120 g	Polewka miodowa 20 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salatka z brokułami, fasolą i fetą 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Papryka 40 g Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt serek wiejski 1 szt ( <b>MLE</b> )	Energia kcal 2272 kcal Węglowodany ogółem 329 g Białko ogółem 102 g Tłuszcz 78 g Błonnik pokarmowy 42 g
2023-12-13 środa	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasztecik drożdżowy 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Zupa kapuśniak 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU</b> ) Szynka w sosie własnym 90 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa 120 g Kompot 250 g Marchewka mini 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Salatka z ryżem i tuńczykiem 100 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Ogórek świeży 50 g Szynka góralska z pieprzem 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Energia kcal 2389 kcal Węglowodany ogółem 318 g Białko ogółem 84 g Tłuszcz 103 g Błonnik pokarmowy 37 g
2023-12-14 czwartek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt kielbasa krakowska 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Bianka - pierś gotowana 20 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Zupa fasolowa 500 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchewka z groszkiem 120 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot 250 g Bukiet warzyw 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Wędlina śniadaniowa drożdżowa 20 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Polewka sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ) Papryka 40 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2389 kcal Węglowodany ogółem 362 g Białko ogółem 95 g Tłuszcz 80 g Błonnik pokarmowy 44 g
2023-12-15 piątek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Twaróg 3 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 40 g Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) Dorsz panierowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Surówka z kiszanej kapusty 120 g Kompot 250 g Warzywa po grecku 120 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <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 2437 kcal Węglowodany ogółem 357 g Białko ogółem 94 g Tłuszcz 87 g Błonnik pokarmowy 41 g
2023-12-16 sobota	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Serek topiony 0 szt ( <b>MLE</b> ) Papryka 40 g Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 10 g	Zupa ogórkowa 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) Podudzie pieczone 2 szt 110 g Surówka z kapusty pekińskiej 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 z wykiły 60g ( <b>GLU</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Schab na karkki 40 g Ogórek świeży 50 g Baton szynkowy 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Energia kcal 2146 kcal Węglowodany ogółem 320 g Białko ogółem 104 g Tłuszcz 62 g Błonnik pokarmowy 38 g

Jadłospisy tygodniowe z 50. tygodnia, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-17 niedziela	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb z wykły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z pierśią indyczą 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Zupa zacierkowa 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kotle ścabo wy 90 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot 250 g Brokuły 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb z wykły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Poledwica sopočka. 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ,</b> ) Salátka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) Kefir 1 szt	Energia kcal 2494 kcal Węglowodany ogółem 380 g Białko ogółem 83 g Tłuszcz 88 g Błonnik pokarmowy 42 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,*