

## Jadłospisy tygodniowe z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-06	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 Baleron 20 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</i> )	Żurek z ziemniakami 500 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL,</i> ) Kasza pęczak 200 g ( <i>GLU,</i> ) Sztuka mięsa w sosie własnym 90 g ( <i>GLU, SEL,</i> ) Kompot 250 g Salatka z buraczków 120 g Fasolka szparagowa 120 g	Paró wki drobno 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 Kecup 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 31 g
2023-11-07	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 Wędzina śniadaniowa drobno wa. 20 g ( <i>SOJ, MLE, GOR,</i> ) Szynka gotowana 40 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</i> ) Salata zielona 10 g Ogórek ś wież 50 g	Zupa koperkowa 500 ml ( <i>MLE, SEL,</i> ) Ziemniaki 200 g ( <i>MLE,</i> ) Gołabek z mięsa i ryżu 200 g ( <i>SEL,</i> ) Kompot 250 g Sos pomidorowy 100 g ( <i>GLU, MLE, SEL,</i> ) Brokuły 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 2187 kcal Węglowodany ogółem 372 g Białko ogółem 80 g Tłuszcz 58 g Bionnik pokarmowy 43 g
2023-11-08	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 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 marchwi 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 gdo wane 1 szt ( <i>JAJ,</i> ) Salata zielona 10 g Poledwica sopocka 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 25 g
2023-11-09	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 kartki 40 g Salata zielona 10 g Papryka 40 g	Zupa kalafiorowa 500 ml ( <i>GLU, MLE, SEL,</i> ) Ryż 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 tosto wa 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 2166 kcal Węglowodany ogółem 325 g Białko ogółem 81 g Tłuszcz 72 g Bionnik pokarmowy 36 g
2023-11-10	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 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 wykiły 60 g ( <i>GLU,</i> ) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g ( <i>JAJ, MLE,</i> ) Salata zielona 10 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2438 kcal Węglowodany ogółem 366 g Białko ogółem 87 g Tłuszcz 86 g Bionnik pokarmowy 40 g
2023-11-11	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 Pasztet pieczony z drobiowy. 70 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</i> ) Papryka 40 g Salata 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 110 g Marchewka talarki 120 g Kompot 250 g Sos jarzynowy 100 g ( <i>GLU, MLE, SEL,</i> ) Surówka z kapusty pekińskiej 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 2399 kcal Węglowodany ogółem 332 g Białko ogółem 102 g Tłuszcz 91 g Bionnik pokarmowy 40 g

## Jadłospisy tygodniowe z 45. tygodnia, tj. od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-12 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 z wyki 60 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa drobno krojona 20 g Baleron 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) Schab pieczony 90 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot 250 g Fasolka szparagowa 120 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Herbata 250 g Ryż zapiekany z jabłkiem 200 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Energia kcal 2016 kcal Węglowodany ogółem 340 g Białko ogółem 83 g Tłuszcz 50 g Błonnik pokarmowy 34 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,*