

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-10-30 poniedziałek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka konserwowa. 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Salata zielona 10 g	Zupa Brokułowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200g (MLE,) Kompot 250 g Szynka w sosie własnym 90 g (GLU, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Marchewka mini 120 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka góralska z pieprzem. 20 g (GLU, SOJ,) Chrzan z jogurtem 20 g (MLE,) Salata zielona 10 g serek wiejski 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2361 kcal Węglowodany ogółem 315 g Białko ogółem 98 g Tłuszcz 93 g Błonnik pokarmowy 37 g
2023-10-31 wtorek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Polewica sopočka. 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,) Ogórek kiszony 50 g Szynka tosta wa. 20g (GLU, SOJ, MLE, GOR,) Salata zielona 10 g	Zupa grochowa z kielbasą 500 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Fiet panierowany 90 g (GLU, JAJ,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot 250 g Kalafior 120 g	Pasztecik drobiowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt kielbasa krakowska 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2382 kcal Węglowodany ogółem 345 g Białko ogółem 98 g Tłuszcz 85 g Błonnik pokarmowy 41 g
2023-11-01 środa	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 20g (MLE,) Szynka na kaitki 40 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Kasza gryczana 200 g Gulasz z żołądków 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 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka z liściem. 20 g (GLU, SOJ, MLE, GOR, SO2,) 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
2023-11-02 czwartek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Serek topiony. 0 szt (MLE,) Ogonówka. 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,) Papryka 40 g Salata zielona 10 g	Zupa jarzynowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Kotlet pożarski 90 g (GLU, JAJ,) Buraczki na ciepło 120 g Kompot 250 g Surówka z selerem 120 g (MLE, SEL,)	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Schab na kaitki. 20 g Pasztecik drobiowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Ogórek świeży 50 g Koktajl z napoju sojowego z truskawkami 150 g	Energia kcal 2309 kcal Węglowodany ogółem 349 g Białko ogółem 90 g Tłuszcz 78 g Błonnik pokarmowy 40 g
2023-11-03 piątek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60g (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 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Papryka 40 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE,) Szynka piastowska. 20 g (SOJ,)	Energia kcal 2257 kcal Węglowodany ogółem 348 g Białko ogółem 84 g Tłuszcz 73 g Błonnik pokarmowy 37 g
2023-11-04 sobota	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60g (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 (GLU, JAJ,) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot 250 g Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE, SEL,) Marchewka talarki 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 2 40 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Kefir 1 szt Szynka konserwowa 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,)	Energia kcal 2665 kcal Węglowodany ogółem 425 g Białko ogółem 79 g Tłuszcz 86 g Błonnik pokarmowy 38 g

Jadłospisy tygodniowe z 44. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-05 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 Szynka wiejska 20 g Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Udziec kurczaka pieczony 110 g Bukiet warzyw 120 g Kompot 250 g Marchewka mini 120 g	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,)	Energia kcal 2193 kcal Węglowodany ogółem 306 g Białko ogółem 97 g Tłuszcz 76 g Błonnik pokarmowy 30 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,