

Jadłospisy tygodniowe z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-10-16 poniedziałek	NORMALNA	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Herbata 250 g Chleb razowy 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Schab na kartki. 20 Twarożek z koperkiem 50 (MLE,) papryka 40 g Pomidor 50 g	Makaron 200 g (GLU,) Sos spaghetti 180 g (SEL,) Kompot 250 g Zupa szpinakowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Brokuły 120 g	Ogórek świeży 50 g Herbata 250 g Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Chleb razowy 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Szynka na kartki 40 g Pasta z białej fasoli 60 g (GLU, OZI, SEZ,) Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2219 kcal Węglowodany ogółem 318 g Białko ogółem 89 g Tłuszcz 78 g Błonnik pokarmowy 34 g
2023-10-17 wtorek	NORMALNA	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Salata zielna 10 g Szynka wieprzowa drobno. 20 g Schab na kartki 40 g Pomidor 50 g	Żurek z ziemniakami i kielbasą 500 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Ziemniaki 200g (MLE,) Udziec kurczaka pieczony 110 g Surówka z marchewki 120 g Kompot 250 g Bukiet warzyw 120 g	Polewka miodowa 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salata z ryżem i tuńczykiem 100 g (JAJ, RYB,) papryka 40 g Herbata 250 g Chleb razowy 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Kefir 1 szt	Energia kcal 2355 kcal Węglowodany ogółem 339 g Białko ogółem 91 g Tłuszcz 84 g Błonnik pokarmowy 35 g
2023-10-18 środa	NORMALNA	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 20g (MLE,) Pasztecik pieczony drobno 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 50 g Salata zielna 10 g	Zupa kapuśniak 500 ml (GLU, SEL,) Kasza pęczak 200g (GLU,) Szynka w sosie własnym 90g (GLU, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot 250 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 50 g Szynka góralska z pieprzem. 20g (GLU, SOJ,) serek wiejski 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2243 kcal Węglowodany ogółem 275 g Białko ogółem 88 g Tłuszcz 100 g Błonnik pokarmowy 27 g
2023-10-19 czwartek	NORMALNA	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka gotowana 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Bianka - pierś gotowana. 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 50 g Salata zielna 10 g	Zupa fasolowa 500 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Ziemniaki 200g (MLE,) Pulpet wieprzowy 90g (GLU, JAJ,) Sos koperkowy 100g (GLU, MLE, SEL,) Marchewka z groszkiem 120g (GLU, MLE,) Kompot 250 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Wędlina śniadaniowa drobno. 20g (SOJ, MLE, GOR,) Polewka soppocka. 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ,) papryka 40g Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2351 kcal Węglowodany ogółem 350 g Białko ogółem 92 g Tłuszcz 79 g Błonnik pokarmowy 35 g
2023-10-20 piątek	NORMALNA	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Jabłko 1 szt Twarożek 3 70g (MLE,) Dżem 40g	Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200g (MLE,) Dorsz panierowany 90g (GLU, JAJ, SEL,) Surówka z kiszanej kapusty 120 g Kompot 250 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki 70g (JAJ, MLE,) Pomidor 50 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2339 kcal Węglowodany ogółem 343 g Białko ogółem 82 g Tłuszcz 83 g Błonnik pokarmowy 32 g
2023-10-21 sobota	NORMALNA	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Serek topiony. 0 szt (MLE,) papryka 40g Szynka konserwowa 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielna 10 g	Zupa ogórkowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200g (MLE,) Podudzie pieczone 2szt 110 g Fasolka szparagowa z bułką 120g (GLU, SEL,) Kompot 250 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Schab na kartki 40 g Ogórek świeży 50 g Bacon szynkowy. 20g (GLU, SOJ, MLE, GOR,) serek wiejski 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2120 kcal Węglowodany ogółem 298 g Białko ogółem 105 g Tłuszcz 64 g Błonnik pokarmowy 27 g

Jadłospisy tygodniowe z 42. tygodnia, tj. od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-10-22 niedziela	NORMALNA	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb z wyki 60 g (GLU,) Margaryna porcjowa 1 szt Ser żółty 20 g (MLE,) Szynka z pierśiędzyczą 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Zupa zacierkowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Kotlet schabowy 90 g (GLU, JAJ,) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot 250 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb z wyki 60 g (GLU,) Margaryna porcjowa 1 szt Poledwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL,) Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2418 kcal Węglowodany ogółem 368 g Białko ogółem 74 g Tłuszcz 85 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* - *Gorczyca i produkty pochodne,*
- SEZ* - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- S02* - *Dwutlenek siarki / siarczyny,*
- ŁUB* - *Łubin i produkty pochodne,*
- MCK* - *Mięczaki i pochodne,*