

## Jadłospisy tygodniowe z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	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 wykiły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Pomidor 50 g Parówki drobne na ciepło 3 szt Ketchup 20 g Salata zielona 10 g	Zupa pieczarko wa z ziemniakami 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz miesno-warzywny 180 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Brokuły 120 g Kompot 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z tuńczyka i warogu z koncentratem 70 g ( <b>JAJ, RYB, MLE,</b> ) Baleron 20 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</b> ) serek wiejski 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Papryka 40 g	Energia kcal 2460 kcal Węglowodany ogółem 314 g Białko ogółem 93 g Tłuszcz 106 g Błonnik pokarmowy 39 g
2024-01-16 wtorek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Herbata 250 g Wędlina śniadaniowa drobna. 20 g ( <b>SOJ, MLE, GOR,</b> ) Salata zielona 10 g Twarożek z rzodkiewką 50 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek świeży 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) Filet pieczony 90 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z białej kapusty 120 g Kompot 250 g Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Fasolka szparagowa 2 kolor 120 g	Pomidor 50 g Pasta z ryby z koncentratem 50 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka na kartki. 20 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2085 kcal Węglowodany ogółem 298 g Białko ogółem 88 g Tłuszcz 72 g Błonnik pokarmowy 36 g
2024-01-17 środa	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 wykiły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Bianka - pierś gotowa. 20 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Szynka piastowska 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 50 g Ogórek świeży 50 g	Zupa szpinakowa 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) Wątróbka duszona z cebulką 90 g ( <b>GLU,</b> ) Marchewka z groszkiem 120 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) Kompot 250 g Surówka z ogórka kwaszonego 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka tostowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR,</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chrzan z jogurtem 20 g ( <b>MLE,</b> )	Energia kcal 2213 kcal Węglowodany ogółem 319 g Białko ogółem 90 g Tłuszcz 74 g Błonnik pokarmowy 36 g
2024-01-18 czwartek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka gotowana 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka 40 g Salata zielona 10 g	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) Sztuka mięsa w sosie własnym 90 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) Salatka z buraczków 120 g Kompot 250 g Gruszka 1 szt	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb z wykiły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Schab pieczony (wędlina) 20 g Pasztecik pieczony drobny 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2324 kcal Węglowodany ogółem 328 g Białko ogółem 82 g Tłuszcz 89 g Błonnik pokarmowy 37 g
2024-01-19 piątek	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 wykiły 60g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Dżem 40 g Jabłko 1 szt Twarożek 3 70g ( <b>MLE,</b> )	Zupa kalafiorowa 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Surówka z kiszanej kapusty 120 g Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) Dorsz panierowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SEL,</b> ) Kompot 250 g Warzywa po grecku 120 g ( <b>GLU, SEL,</b> )	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</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 2472 kcal Węglowodany ogółem 358 g Białko ogółem 93 g Tłuszcz 89 g Błonnik pokarmowy 42 g

Jadłospisy tygodniowe z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-20 sobota	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb z wykiły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka tosto wa. 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR,</b> ) Szynka konserwo wa. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Salata zielna 10 g Ogórek kiszony 50 g	Kompot 250 g Krupnik 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Ryz 200 g Leczo z kielbasą i soczewicą 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Ciasto drożdzo we 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb z wykiły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Błon szynko wy. 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR,</b> ) Polewica sopocka. 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ,</b> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Energia kcal 2083 kcal Węglowodany ogółem 332 g Białko ogółem 69 g Tłuszcz 60 g Błonnik pokarmowy 32 g
2024-01-21 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 wykiły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Schab na kartki 40 g kielbasa krakowska 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielna 10 g	Rosół z makaronem 500 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>MLE,</b> ) Udziec kurczaka pieczony 110 g Kalafior 120 g Kompot 250 g Surówka z marchewki 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb z wykiły 60 g ( <b>GLU,</b> ) Margaryna porcja wana 1 szt Polewica miodo wa. 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka 40 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2105 kcal Węglowodany ogółem 282 g Białko ogółem 90 g Tłuszcz 79 g Błonnik pokarmowy 32 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,*