

Jadłospisy tygodniowe z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA	
2024-01-22	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. 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Salata zielna 10 g	Zupa Brokułowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Kompot 250 g Szynka w sosie własnym 90 g (GLU, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Marchewka mini 120 g	Jajko gdo wane 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 zielna 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
2024-01-23	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 tosto wa. 20 g (GLU, SOJ, MLE, GOR,) Salata zielna 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 czarwonej 120 g Kompot 250 g Bukiet warzyw 120 g	Pasztecik pieczony 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 2399 kcal Węglowodany ogółem 349 g Białko ogółem 99 g Tłuszcz 85 g Błonnik pokarmowy 43 g
2024-01-24	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 20 g (MLE,) Szynka na karku 40 g Jabłko 1 szt Pomidor 50 g	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 ryb z koncentratem 50 g (RYB, SEL,) Salata zielna 10 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2089 kcal Węglowodany ogółem 299 g Białko ogółem 83 g Tłuszcz 76 g Błonnik pokarmowy 36 g
2024-01-25	czwartek	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 Serek topiony. 0 szt (MLE,) Szynka na karku 40 g Papryka 40 g Salata zielna 10 g	Zupa ogórkowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ,) Buraczki na ciepło 120 g Kompot 250 g Surówka z selera 120 g (MLE, SEL,) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL,)	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Leczo z soczewicą 200 g serek wiejski 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2307 kcal Węglowodany ogółem 354 g Białko ogółem 92 g Tłuszcz 75 g Błonnik pokarmowy 43 g
2024-01-26	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,) Baton szynkowy. 20 g (GLU, SOJ, MLE, GOR,) Salata zielna 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 gdo wane 1 szt (JAJ,) Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wyki 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Papryka 40 g Szynka piastowska. 20 g (SOJ,) Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2291 kcal Węglowodany ogółem 348 g Białko ogółem 84 g Tłuszcz 75 g Błonnik pokarmowy 37 g
2024-01-27	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,) Szynka z pierśią indyczą 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielna 10 g Pomidor 50 g	Zupa fasolowa 500 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Kluski śląskie.. 300 g (JAJ,) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot 250 g Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE, SEL,) Marchewka mini 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 2407 kcal Węglowodany ogółem 363 g Białko ogółem 76 g Tłuszcz 89 g Błonnik pokarmowy 42 g

Jadłospisy tygodniowe z 4. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-28 niedziela	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) Chleb graham 40 g (GLU) Chleb z wyki 60 g (GLU) Margaryna porcja wana 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) Noga kurczaka pieczona 110 g Bukiet warzyw 120 g Kompot 250 g Salata z jogurtem 120 g (MLE)	Szynka góralska z pieprzem 20 g (GLU, SOJ) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb z wyki 60 g (GLU) Margaryna porcja wana 1 szt Salata z ryżem i tuńczykiem 100 g (JAJ, RYB) serek wiejski 1 szt (MLE)	Energia kcal 2194 kcal Węglowodany ogółem 300 g Białko ogółem 94 g Tłuszcz 81 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,*