

Jadłospisy tygodniowe z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA	
2024-02-05	poniedziałek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Paró wki drobno we na ciepło 3 szt Keczap 20 g Ogórek świeży 50 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 Jabłko 1 szt	Schab na katki. 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Herbata 250 g Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Chleb graham 40 g (GLU,) Kefir 1 szt Papryka 40 g	Energia kcal 2296 kcal Węglowodany ogółem 322 g Białko ogółem 83 g Tłuszcz 89 g Błonnik pokarmowy 35 g
2024-02-06	wtorek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Natka pietruszki 5 g Szynka wędzona drobiowa 20 g Schab na katki 40 g Pomidor 50 g	Żurek z ziemniakami i kielbasą 500 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Noga kurczaka pieczona 110 g Marchewka z groszkiem 120 g (GLU, MLE,) Kompot 250 g Salata z jogurtem 120 g (MLE,)	Poledwica miodowa 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salatka z brokułami, fasolą i fetą 150 g (JAJ, MLE,) Papryka 40 g Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt serek wiejski 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2311 kcal Węglowodany ogółem 325 g Białko ogółem 99 g Tłuszcz 84 g Błonnik pokarmowy 37 g
2024-02-07	środa	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 20 g (MLE,) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Zupa kapuśniak 500 ml (GLU, SEL,) Kasza pęczak 200 g (GLU,) Szynka w sosie własnym (pieczona) 90 g (GLU, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot 250 g Bukiet warzyw 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Salatka z ryżem i tuńczykiem 100 g (JAJ, RYB,) Ogórek świeży 50 g Szynka góralska z pieprzem. 20 g (GLU, SOJ,) Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2393 kcal Węglowodany ogółem 318 g Białko ogółem 85 g Tłuszcz 103 g Błonnik pokarmowy 38 g
2024-02-08	czwartek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt kielbasa krakowska. 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Bianka - pierś gotowana. 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 50 g Salata zielna 10 g	Pączek 1 (GLU, JAJ, MLE,) Zupa fasolowa 500 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Pulpet wieprzowy (gotowany) 90 g (GLU, JAJ,) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL,) Marchewka mini 120 g Kompot 250 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Wędzina śniadaniowa drobiowa. 20 g (SOJ, MLE, GOR,) Poledwica sopocka. 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ,) Papryka 40 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2756 kcal Węglowodany ogółem 413 g Białko ogółem 99 g Tłuszcz 96 g Błonnik pokarmowy 45 g
2024-02-09	piątek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Twarożek 3 70 g (MLE,) Dżem 40 g Gruszka 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Dorsz panierowany (smażony) 90 g (GLU, JAJ, SEL,) Surówka z kiszanej kapusty 120 g Kompot 250 g Warzywa po grecku 120 g (GLU, SEL,)	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 50 g serek wiejski 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2418 kcal Węglowodany ogółem 352 g Białko ogółem 94 g Tłuszcz 86 g Błonnik pokarmowy 40 g
2024-02-10	sobota	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Serek topiony. 0 szt (MLE,) Papryka 40 g Szynka konserwowa 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielna 10 g	Zupa koperkowa 500 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Podudzie pieczone 2 szt 110 g Surówka z marchewki 120 g Kompot 250 g Surówka z selera 120 g (MLE, SEL,)	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Leczo z soczewicą (duszone) 200 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2176 kcal Węglowodany ogółem 347 g Białko ogółem 103 g Tłuszcz 58 g Błonnik pokarmowy 44 g

Jadłospisy tygodniowe z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-11 niedziela	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 20 g (MLE,) Szyńka z piersią indyczą 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Zupa z zielonych warzyw 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Kotlet schabowy (smażony) 90 g (GLU, JAJ,) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot 250 g Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Poledwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Szyńka tostowa 20 g (GLU, SOJ, MLE, GOR,) Salata zielona 10 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2207 kcal Węglowodany ogółem 325 g Białko ogółem 79 g Tłuszcz 79 g Błonnik pokarmowy 38 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,