

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-03-18 poniedziałek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Chleb z wykiły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Parówki drobne na ciepło 3 szt Ketchup 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 Gruszka 1 szt	Schab na karkki. 20 g Twaróg z koperkiem 50 g (MLE,) Herbata 250 g Chleb z wykiły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Chleb graham 40 g (GLU,) Papryka 40 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2276 kcal Węglowodany ogółem 317 g Białko ogółem 83 g Tłuszcz 88 g Błonnik pokarmowy 34 g
2024-03-19 wtorek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykiły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Salata zielona 10 g Szynkowa drobna 20 g Schab na karkki 40 g Pomidor 50 g	Żurek z ziemniakami i kiełbasą 500 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Ziemniaki 200 g (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,) kiełbasa krakowska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 50 g Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykiły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt serek wiejski 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2264 kcal Węglowodany ogółem 327 g Białko ogółem 102 g Tłuszcz 78 g Błonnik pokarmowy 42 g
2024-03-20 środa	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykiły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 20g (MLE,) Pasztecik drożdżowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Zupa kapuśniak 500 ml (GLU, SEL,) Kasza pęczak 200 g (GLU,) Szynka w sosie własnym (pieczona) 90 g (GLU, SEL,) Surówka z selera 120 g (MLE, SEL,) Kompot 250 g Marchewka mini 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykiły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Salata 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 2417 kcal Węglowodany ogółem 326 g Białko ogółem 84 g Tłuszcz 104 g Błonnik pokarmowy 40 g
2024-03-21 czwartek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykiły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Schab na karkki 40 g Bianka - pierś gotowana 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	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 z groszkiem 120 g (GLU, MLE,) Kompot 250 g Jabłko 1 szt	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykiły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Wędlina śniadaniowa drobna 20 g (SOJ, MLE, GOR,) Polewka sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ,) Papryka 40 g serek wiejski 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2474 kcal Węglowodany ogółem 370 g Białko ogółem 101 g Tłuszcz 82 g Błonnik pokarmowy 43 g
2024-03-22 piątek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykiły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Dżem 40 g Jabłko 1 szt Twaróg 3 70 g (MLE,)	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 wykiły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 50 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2437 kcal Węglowodany ogółem 357 g Białko ogółem 94 g Tłuszcz 87 g Błonnik pokarmowy 41 g
2024-03-23 sobota	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykiły 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 zielona 10 g	Zupa ogórkowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Podudzie pieczone 2 szt 110 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot 250 g Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykiły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Salata z brokultami, fasolą i fetą 150 g (JAJ, MLE,) Natka pietruszki 5 g Baton szynkowy 20 g (GLU, SOJ, MLE, GOR,) Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2192 kcal Węglowodany ogółem 319 g Białko ogółem 105 g Tłuszcz 68 g Błonnik pokarmowy 39 g

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-03-24 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 pierśią indyczą 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 (smażony) 90 g (GLU, JAJ,) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot 250 g Brokuły 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, SOZ,) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL,) Kefir 1 szt	Energia kcal 2494 kcal Węglowodany ogółem 380 g Białko ogółem 83 g Tłuszcz 88 g Błonnik pokarmowy 42 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,*