

Jadłospisy tygodniowe z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-03-25 poniedziałek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Pomidor 50 g Parówki drobiowe na ciepło 3 szt Ketchup 20 g Salata zielona 10 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Kasza gryczana 200 g Gulasz mięsno-warzywny (duszony) 180 g (GLU, MLE, SEL,) Kalań 120 g Kompot 250 g Surówka z ogórka kiszzonego 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z ryby z koncentratem 50 g (RYB, SEL,) Szynkowa dębowa drobiowa. 20 g serek wiejski 1 szt (MLE,) Papryka 40 g	Energia kcal 2442 kcal Węglowodany ogółem 309 g Białko ogółem 92 g Tłuszcz 106 g Błonnik pokarmowy 36 g
2024-03-26 wtorek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Herbata 250 g Salata zielona 10 g Twarożek z rzodkiewką 50 g (MLE,) kielbasa krakowska 20 (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Filet pieczony 90 g (SEL,) Surówka z białej kapusty 120 g Kompot 250 g Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL,) Fasolka szparagowa 120 g	Wędlina śniadaniowa drobiowa. 20 (SOJ, MLE, GOR,) Pomidor 50 g Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka na kartki 40 g Koktajl z napoju sojowego z truskawkami 150 g	Energia kcal 2047 kcal Węglowodany ogółem 294 g Białko ogółem 84 g Tłuszcz 72 g Błonnik pokarmowy 35 g
2024-03-27 środa	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa. 20 g Szynka piastowska 40 g (SOJ,) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Zupa szpinakowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Wątróbka duszona z cebulką 90 g (GLU,) Marchewka z groszkiem 120 g (GLU, MLE,) Kompot 250 g Surówka z ogórka kiszzonego 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka tostowa. 20 g (GLU, SOJ, MLE, GOR,) Pasta z tuńczyka i twarogu z koncentratem 70 g (JAJ, RYB, MLE,) Papryka 40 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2176 kcal Węglowodany ogółem 319 g Białko ogółem 89 g Tłuszcz 72 g Błonnik pokarmowy 36 g
2024-03-28 czwartek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Baton szynkowy 40 g (GLU, SOJ, MLE, GOR,) Ser żółty 20 g (MLE,) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Zupa ogórkowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna 200 g (GLU,) Pulpet wieprzowy (gotowany) 90 g (GLU, JAJ,) Salatka z buraczków 120 g Kompot 250 g Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL,) Kalań 120 g	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Bianka - pierś gotowana. 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z białej fasoli 60 g (GLU, OZ, SEZ,) Ogórek kiszony 50 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2342 kcal Węglowodany ogółem 334 g Białko ogółem 75 g Tłuszcz 90 g Błonnik pokarmowy 43 g
2024-03-29 piątek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Jabłko 1 szt Twarożek 3 70 g (MLE,) Dżem 40 g	Zupa fasolowa 500 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Dorsz panierowany (smażony) 90 g (GLU, JAJ, SEL,) Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot 250 g Warzywa po grecku 120 g (GLU, SEL,)	Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (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 2625 kcal Węglowodany ogółem 375 g Białko ogółem 104 g Tłuszcz 95 g Błonnik pokarmowy 48 g

Jadłospisy tygodniowe z 13. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-03-30 sobota	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Twarożek z rzodkiewką. 70 g (MLE,) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Zupa Brokułowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Kluski śląskie 300 g (GLU, JAJ,) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot 250 g Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE, SEL,) Bukiet warzyw 120 g	Kefir 1 szt Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z ryby z koncentratem 50 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 50 g Ser żółty 20 g (MLE,)	Energia kcal 2506 kcal Węglowodany ogółem 419 g Białko ogółem 76 g Tłuszcz 73 g Błonnik pokarmowy 44 g
2024-03-31 niedziela	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Schab pieczony (wędlina) 20 g Pasztet pieczony drobiowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g	Żurek z kielbasą i jajkiem 500 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Schab pieczony 90 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot 250 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE,)	serek wiejski 1 szt (MLE,) Szynka na kartki 40 g Herbata 250 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Pomidor 50 Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL,)	Energia kcal 2624 kcal Węglowodany ogółem 356 g Białko ogółem 114 g Tłuszcz 99 g Błonnik pokarmowy 39 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,*