

Jadłospisy tygodniowe z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-04-01 poniedziałek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykiły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Herbata 250 g Polewica sopočka. 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Szynka z pierśią indyczą 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,)	Rosół z makaronem 500 ml (GLU, 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,) Babka piaskowa 50 g	Jajko gotowane 1 (JAJ,) kiebasa krakowska 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 50 g Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykiły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Chrzan z jogurtem 20 g (MLE,) Kefir 1 szt	Energia kcal 2179 kcal Węglowodany ogółem 295 g Białko ogółem 97 g Tłuszcz 78 g Błonnik pokarmowy 29 g
2024-04-02 wtorek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykiły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka na kartki. 20 g Szynka z pierśią indyczą. 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Barszcz ukraiński 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Podudzie pieczone 110 g Surówka z marchewki 120 g Kompot 250 g Bukiet warzyw 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykiły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Schab na kartki 40 g Szynka wiejska 20 g Ogórek świeży 50 g serek wiejski 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2061 kcal Węglowodany ogółem 322 g Białko ogółem 103 g Tłuszcz 55 g Błonnik pokarmowy 41 g
2024-04-03 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 20 g (MLE,) Szynka na kartki 40 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt	Zupa pomidoro wa z makaronem 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Kasza gryczana 200 g Gulasz z zoledeków (duszony) 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 wykiły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Wędlina śniadaniowa drobno wa. 20 g (SOJ, MLE, GOR,) Pasta z ryby z koncentratem 50 g (RYB, SEL,) Salata zielona 10 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2100 kcal Węglowodany ogółem 300 g Białko ogółem 82 g Tłuszcz 77 g Błonnik pokarmowy 36 g
2024-04-04 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 Serek topiony. 0 szt (MLE,) Szynka góralska z pieprzem. 20 g (GLU, SOJ,) Papryka 40 g Salata zielona 10 g	Zupa z zielonych warzyw 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Kotlet pożyński (smażony) 90 g (GLU, JAJ,) Marchewka z groszkiem 120 g (GLU, MLE,) Kompot 250 g Surówka z selera 120 g (MLE, SEL,)	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykiły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Leczo z soczewicą (duszone) 200 g serek wiejski 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2371 kcal Węglowodany ogółem 367 g Białko ogółem 91 g Tłuszcz 78 g Błonnik pokarmowy 44 g
2024-04-05 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 Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Salata zielona 10 g Szynka piastowska. 20 g (SOJ,) Pomidor 50 g	Zupa zacierkowa 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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykiły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Papryka 40 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE,) Szynka na kartki. 20 g	Energia kcal 2280 kcal Węglowodany ogółem 348 g Białko ogółem 87 g Tłuszcz 74 g Błonnik pokarmowy 37 g
2024-04-06 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 Szynka gotowana 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) kiebasa krakowska 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Zupa fasolowa 500 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Pulpet wieprzowy (gotowany) 90 g (GLU, JAJ,) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot 250 g Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL,) Marchewka mini 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykiły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 2 40 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Szynka konserwowa 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Kefir 1 szt	Energia kcal 2412 kcal Węglowodany ogółem 363 g Białko ogółem 76 g Tłuszcz 90 g Błonnik pokarmowy 42 g

Jadłospisy tygodniowe z 14. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-04-07 niedziela	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcjowana 1 szt Szynka piastowska 40 g (SOJ,) Ogórek świeży 50 g Herbata 250 g Bianka - pierś gotowana. 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielna 10 g	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 z pierśią indyczą 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcjowana 1 szt Salatka z ryżem i tuńczykiem 100 g (JAJ, RYB,) serek wiejski 1 szt (MLE,) Pomidor 50 g	Energia kcal 2146 kcal Węglowodany ogółem 281 g Białko ogółem 96 g Tłuszcz 82 g Błonnik pokarmowy 30 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,*