

Jadłospisy tygodniowe z 18. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-04-29 poniedziałek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka konserwowa. 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g	Zupa kalafiorowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Kompot 250 g Szynka w sosie własnym (pieczona) 90 g (GLU, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Marchewka mini 120 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka góralska z pieprzem. 20 g (GLU, SOJ,) Chrzan z jogurtem 20 g (MLE,) Sałata zielona 10 g serek wiejski 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2359 kcal Węglowodany ogółem 315 g Białko ogółem 98 g Tłuszcz 93 g Błonnik pokarmowy 36 g
2024-04-30 wtorek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Poledwica sopocka. 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,) Ogórek kiszony 50 g Szynka tostowa. 20 g (GLU, SOJ, MLE, GOR,) Sałata zielona 10 g	Zupa grochowa z kiełbasą 500 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Filet panierowany (smażony) 90 g (GLU, JAJ,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot 250 g Bukiet warzyw 120 g	Pasztet pieczony drobiowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt kiełbasa 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
2024-05-01 środa	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 20 g (MLE,) Baton szynkowy 40 g (GLU, SOJ, MLE, GOR,) Jabłko 1 szt Pomidor 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Kasza gryczana 200 g Gulasz z żołądków (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 zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka na kartki. 20 g Pasta z ryby z koncentratem 50 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 10 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2114 kcal Węglowodany ogółem 300 g Białko ogółem 77 g Tłuszcz 78 g Błonnik pokarmowy 36 g
2024-05-02 czwartek	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Serek topiony. 0 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Papryka 40 g Sałata zielona 10 g	Zupa ogórkowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Pulpet wieprzowy (gotowany) 90 g (GLU, JAJ,) Marchewka duszona 120 g (GLU, MLE,) 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 zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Leczo z soczewicą (duszone) 200 g serek wiejski 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2304 kcal Węglowodany ogółem 353 g Białko ogółem 91 g Tłuszcz 76 g Błonnik pokarmowy 43 g

Jadłospisy tygodniowe z 18. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-05-03 piątek	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Twarożek z koperkiem 2 70 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Szynka góralska z pieprzem. 20 g (GLU, SOJ,)	Zupa ryżanka 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemiaki 200 g (MLE,) Dorsz panierowany (smażony) 90 g (GLU, JAJ, SEL,) Surówka z kiszonej 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 zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Papryka 40 g Szynka piastowska. 20 g (SOJ,) Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2257 kcal Węglowodany ogółem 348 g Białko ogółem 84 g Tłuszcz 73 g Błonnik pokarmowy 37 g
2024-05-04 sobota	PODSTAWOWA (1)	Kakao 250 ml (GLU, SOJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka gotowana 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Baton szynkowy. 20 g (GLU, SOJ, MLE, GOR,) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 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 zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Ser żółty 2 40 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Kefir 1 szt Szynka z piersią indyczą 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR,)	Energia kcal 2425 kcal Węglowodany ogółem 362 g Białko ogółem 74 g Tłuszcz 91 g Błonnik pokarmowy 42 g
2024-05-05 niedziela	PODSTAWOWA (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE,) Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Szynka piastowska 40 g (SOJ,) Ogórek świeży 50 g Herbata 250 g Szynkowa dębowa driobiowa. 20 g Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem 500 ml (GLU, SEL,) Ziemiaki 200 g (MLE,) Noga kurczaka pieczona 110 g Bukiet warzyw 120 g Kompot 250 g Sałata z jogurtem 120 g (MLE,)	Szynka konserwowa 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb zwykły 60 g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Salatka z ryżem i tuńczykiem 100 g (JAJ, RYB,) serek wiejski 1 szt (MLE,) Sałata zielona 10 g	Energia kcal 2210 kcal Węglowodany ogółem 300 g Białko ogółem 96 g Tłuszcz 82 g Błonnik pokarmowy 32 g

Oznaczenia alergenów:

<i>GLU</i>	- <i>Zboża zawierające gluten,</i>
<i>SKR</i>	- <i>Skorupiaki i pochodne,</i>
<i>JAJ</i>	- <i>Jaja i pochodne,</i>
<i>RYB</i>	- <i>Ryby i pochodne,</i>
<i>OZI</i>	- <i>Orzechy ziemne i pochodne,</i>
<i>SOJ</i>	- <i>Soja i pochodne,</i>
<i>MLE</i>	- <i>Mleko i pochodne,</i>
<i>ORZ</i>	- <i>Orzechy,</i>
<i>SEL</i>	- <i>Seler i pochodne,</i>
<i>GOR</i>	- <i>Gorczyca i produkty pochodne,</i>
<i>SEZ</i>	- <i>Nasiona sezamu i pochodne,</i>
<i>S02</i>	- <i>Dwutlenek siarki / siarczyny,</i>
<i>ŁUB</i>	- <i>Łubin i produkty pochodne,</i>
<i>MCK</i>	- <i>Mięczaki i pochodne,</i>