

Jadłospisy tygodniowe z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-05-13 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,) Parówki drobne na ciepło 3 szt (SOJ, SEL, GOR,) Kecup 20 g Salata zielona 10 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 pieczony (wędlina) 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 2297 kcal Węglowodany ogółem 320 g Białko ogółem 82 g Tłuszcz 90 g Błonnik pokarmowy 35 g
2024-05-14 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 Salata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa. 20 g Schab pieczony (wędlina). 40 g Ogórek świeży 50 g	Żurek z ziemniakami i kielbasą 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,) Salatka z brokułami, fasolą i fetą 150 g (JAJ, MLE,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt serek wiejski 1 szt (MLE,) Natka pietruszki 5 g	Energia kcal 2256 kcal Węglowodany ogółem 327 g Białko ogółem 100 g Tłuszcz 78 g Błonnik pokarmowy 41 g
2024-05-15 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 Polewka sopočka 20 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Zupa kapusniak 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 Fasolka szparagowa 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 z pieprzem. 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2372 kcal Węglowodany ogółem 316 g Białko ogółem 89 g Tłuszcz 100 g Błonnik pokarmowy 38 g
2024-05-16 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, SEL, GOR,) Indyk z pasiekami 20 g 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,) Marchewka z groszkiem 120 g (GLU, MLE,) Kompot 250 g Surówka z białej kapusty 120 g	Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Wędlina śniadaniowa drobiowa 40 g (SOJ, MLE, GOR,) Ser żółty 20 g (MLE,) Papryka 40 g Kefir 1 szt	Energia kcal 2493 kcal Węglowodany ogółem 364 g Białko ogółem 92 g Tłuszcz 92 g Błonnik pokarmowy 43 g
2024-05-17 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 Jabłko 1 szt Dżem 40 g Twarożek 3 70g (MLE,)	Zupa zacierkowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Dorsz panierowany (smażony) 90 g (GLU, JAJ,) 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 2437 kcal Węglowodany ogółem 357 g Białko ogółem 94 g Tłuszcz 87 g Błonnik pokarmowy 41 g
2024-05-18 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 Salata zielona 10 g Baton szynkowy. 20 (GLU, SOJ, GOR,)	Zupa ogórkowa 500 ml (GLU, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g (MLE,) Podudzie pieczone 2szt 110 g Fasolka szparagowa 120 g Kompot 250 g Surówka z selera 120 g (MLE, SEL,)	Szynka konserwowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR,) Herbata 250 g Chleb graham 40 g (GLU,) Chleb z wykły 60g (GLU,) Margaryna porcja wana 1 szt Pasta z cieciorki z koperkiem 70 g Ogórek świeży 50 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE,)	Energia kcal 2202 kcal Węglowodany ogółem 326 g Białko ogółem 100 g Tłuszcz 67 g Błonnik pokarmowy 43 g

Jadłospisy tygodniowe z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 SPSK OTWOCK

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-05-19 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 koperkowa 500 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g (MLE) Kotlet schabowy (smażony) 90 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot 250 g Kalafior 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, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL) Kefir 1 szt Natka pietruszki 5 g	Energia kcal 2492 kcal Węglowodany ogółem 380 g Białko ogółem 83 g Tłuszcz 87 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,*