

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>		Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA SOPOT						
		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-02-05 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rozszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rozszponka 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rozszponka 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Rozszponka 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny + 100 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Salatka z buraka i jabłka + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny + 100 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z ruskim nadzieniem + 280 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Salatka z buraka i jabłka + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśnik z serem białym + 280 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus truskawkowy z jabłkiem + 200 g (<u>MLE.</u>) Salatka owocowa + 100 g Dynia parowana z miodem i cynamonem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z ruskim nadzieniem + 280 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Salatka z buraka i jabłka + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Plastry kurczaka wolno gotowanego + 80 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Plastry kurczaka wolno gotowanego + 80 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Mandarynka 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	
		E: 1861.00 kcal; B: 85.38 g; T: 86.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; W: 195.47 g; W tym cukry: 43.45 g; Bł.: 27.13 g; Sól: 13.85 g;	E: 1900.61 kcal; B: 67.84 g; T: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; W: 231.82 g; W tym cukry: 57.50 g; Bł.: 31.82 g; Sól: 12.91 g;	E: 2047.15 kcal; B: 88.55 g; T: 94.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; W: 213.48 g; W tym cukry: 54.17 g; Bł.: 29.08 g; Sól: 12.33 g;	E: 2276.95 kcal; B: 82.13 g; T: 106.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; W: 246.45 g; W tym cukry: 72.51 g; Bł.: 27.27 g; Sól: 12.93 g;	E: 2053.82 kcal; B: 93.69 g; T: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; W: 243.43 g; W tym cukry: 56.81 g; Bł.: 23.89 g; Sól: 10.83 g;	E: 2243.65 kcal; B: 104.01 g; T: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; W: 299.18 g; W tym cukry: 109.94 g; Bł.: 22.61 g; Sól: 9.90 g;	E: 2428.60 kcal; B: 74.84 g; T: 120.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.08 g; W: 256.96 g; W tym cukry: 73.09 g; Bł.: 31.09 g; Sól: 13.90 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA Sopot

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-02-06 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła C&C 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła C&C 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła C&C 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Twaróg ze szczypiorkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokuła C&C 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Karminadel wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka w posypce curry z papryką C&C 100 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Karminadel wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka w posypce curry z papryką C&C 100 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE.</u>) Marchewka mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Karminadel wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE.</u>) Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Polędwiczka z kurczaka parowana + 90 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g (<u>MLE.</u>) Marchewka mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Burger z soczewicy pieczony + 80 g (<u>MLE.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Mix warzyw (seler naciowy, pomidorki koktajlowe, marchew) + 100 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Mix warzyw (seler naciowy, pomidorki koktajlowe, marchew) + 100 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Mix warzyw (seler naciowy, pomidorki koktajlowe, marchew) + 100 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Mix warzyw (seler naciowy, pomidorki koktajlowe, marchew) + 100 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	E: 2239.44 kcal; B: 90.19 g; T: 99.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; W: 255.46 g; W tym cukry: 42.88 g; Bł.: 39.19 g; Sól: 12.48 g;	E: 2128.91 kcal; B: 94.99 g; T: 93.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; W: 235.48 g; W tym cukry: 37.54 g; Bł.: 35.21 g; Sól: 12.54 g;	E: 2402.41 kcal; B: 89.14 g; T: 104.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; W: 288.70 g; W tym cukry: 70.64 g; Bł.: 35.45 g; Sól: 12.50 g;	E: 2312.00 kcal; B: 98.51 g; T: 98.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; W: 270.73 g; W tym cukry: 64.27 g; Bł.: 35.41 g; Sól: 11.98 g;	E: 2001.88 kcal; B: 88.52 g; T: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 259.98 g; W tym cukry: 62.65 g; Bł.: 22.07 g; Sól: 12.05 g;	E: 1929.96 kcal; B: 93.69 g; T: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; W: 250.39 g; W tym cukry: 58.53 g; Bł.: 22.55 g; Sól: 13.02 g;	E: 2088.91 kcal; B: 71.86 g; T: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; W: 291.18 g; W tym cukry: 69.06 g; Bł.: 42.61 g; Sól: 8.57 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>		Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA SOPOT						
		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-02-07 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Rukola 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Konserva sterylizowana-Paszтет sojowy 113g 1 szt (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy w stylu greckim + 200 g Ryż brązowy na sypko + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g (<u>GLU PSZ, RYB.</u>) Ziemniaki łódeczki + 200 g Mix salat z sosem winegret b/c + 100 g (<u>GOR.</u>) Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy w stylu greckim + 200 g Ryż brązowy na sypko + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g (<u>GLU PSZ, RYB.</u>) Ziemniaki łódeczki + 200 g Mix salat z sosem winegret + 100 g (<u>GOR.</u>) Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>SEL, GOR.</u>) Ryż gotowany na sypko + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g (<u>GLU PSZ, RYB.</u>) Ziemniaki łódeczki + 200 g Mix salat z sosem winegret + 100 g (<u>GOR.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kokosowy DHAL z zieloną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Medaliony z morskczuka z warzywami C&C 100 g (<u>RYB.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 30 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Medaliony z morskczuka z warzywami C&C 100 g (<u>RYB.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 30 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Medaliony z morskczuka z warzywami C&C 100 g (<u>RYB.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 30 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Medaliony z morskczuka z warzywami C&C 100 g (<u>RYB.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 30 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN		Salatka z pęczakiem, soczewicą i pomidorami suszonymi + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Pudding chia z musem mango + 150 g		
		E: 2116.33 kcal; B: 87.95 g; T: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; W: 277.62 g; W tym cukry: 47.20 g; Bł.: 41.93 g; Sól: 12.81 g;	E: 2175.86 kcal; B: 88.38 g; T: 85.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; W: 275.46 g; W tym cukry: 35.36 g; Bł.: 39.15 g; Sól: 11.28 g;	E: 2139.99 kcal; B: 87.42 g; T: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; W: 300.48 g; W tym cukry: 84.20 g; Bł.: 34.49 g; Sól: 11.70 g;	E: 2204.21 kcal; B: 87.84 g; T: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; W: 302.88 g; W tym cukry: 72.61 g; Bł.: 31.70 g; Sól: 10.17 g;	E: 2173.92 kcal; B: 84.55 g; T: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; W: 311.79 g; W tym cukry: 80.90 g; Bł.: 22.54 g; Sól: 12.07 g;	E: 2115.65 kcal; B: 81.24 g; T: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; W: 301.07 g; W tym cukry: 71.97 g; Bł.: 22.95 g; Sól: 9.36 g;	E: 2441.31 kcal; B: 85.20 g; T: 101.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; W: 315.24 g; W tym cukry: 83.73 g; Bł.: 39.46 g; Sól: 13.39 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>		Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA Sopot							
		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-02-08 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktailowymi i nasionami C&C 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktailowymi i nasionami C&C 100 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z jaj + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Tofu marynowane w ziołach + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktailowymi i nasionami C&C 100 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Krem z buraków z zielonym groszkiem + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w sosie własnym + 80 g Ziemniaki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z pora z jabłkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka oprószana + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z buraków z zielonym groszkiem + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Meatballs wieprzowy pieczony z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Cukinia z papryka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z buraków z zielonym groszkiem + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udo z kurczaka wolno gotowane w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z pora z jabłkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Marchewka mini z groszkiem i sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków z zielonym groszkiem + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Meatballs wieprzowy pieczony z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Cukinia z papryka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków z zielonym groszkiem + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udo z kurczaka wolno gotowane w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 100 g Marchewka mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków z zielonym groszkiem + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Meatballs wieprzowy pieczony z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron gotowany penne + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków z zielonym groszkiem + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym + 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Cukinia z papryka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziemisty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	E: 2056.33 kcal; B: 95.21 g; T: 87.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; W: 235.16 g; W tym cukry: 36.08 g; Bł.: 38.43 g; Sól: 10.55 g;	E: 2347.46 kcal; B: 96.17 g; T: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; W: 240.34 g; W tym cukry: 55.47 g; Bł.: 36.22 g; Sól: 11.03 g;	E: 2160.37 kcal; B: 93.01 g; T: 87.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; W: 263.18 g; W tym cukry: 62.98 g; Bł.: 34.60 g; Sól: 10.51 g;	E: 2433.36 kcal; B: 94.02 g; T: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; W: 264.28 g; W tym cukry: 80.38 g; Bł.: 34.93 g; Sól: 11.03 g;	E: 2063.48 kcal; B: 88.29 g; T: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; W: 252.62 g; W tym cukry: 63.82 g; Bł.: 26.51 g; Sól: 11.08 g;	E: 2231.78 kcal; B: 93.86 g; T: 87.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; W: 275.73 g; W tym cukry: 65.58 g; Bł.: 25.33 g; Sól: 11.18 g;	E: 2427.78 kcal; B: 77.28 g; T: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; W: 283.14 g; W tym cukry: 80.25 g; Bł.: 36.59 g; Sól: 9.46 g;		

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>		Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA SOPOT						
		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-02-09 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml				
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tzatzyki + 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 200 g (<u>SOJ.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tzatzyki + 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 200 g (<u>SOJ.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tzatzyki + 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona C&C 80 g Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarella + 150 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Jaglanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) + 200 g Migdały płatki 10 g (<u>ORZ.</u>)					Jaglanka pomarańczowa z borówkami (bez mleka) + 150 g	Jaglanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) + 200 g
			E: 2245.52 kcal; B: 85.82 g; T: 91.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; W: 269.07 g; W tym cukry: 63.79 g; Bł.: 30.43 g; Sól: 12.27 g;	E: 2232.25 kcal; B: 85.63 g; T: 94.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; W: 266.53 g; W tym cukry: 68.04 g; Bł.: 37.41 g; Sól: 11.96 g;	E: 2364.08 kcal; B: 78.41 g; T: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; W: 314.42 g; W tym cukry: 95.72 g; Bł.: 24.12 g; Sól: 10.16 g;	E: 2350.81 kcal; B: 78.21 g; T: 88.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; W: 311.88 g; W tym cukry: 99.96 g; Bł.: 31.10 g; Sól: 9.86 g;	E: 2225.66 kcal; B: 86.83 g; T: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; W: 299.23 g; W tym cukry: 82.89 g; Bł.: 20.53 g; Sól: 9.28 g;	E: 2259.70 kcal; B: 84.03 g; T: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; W: 307.41 g; W tym cukry: 86.14 g; Bł.: 25.22 g; Sól: 7.46 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>		Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA SOPOT						
		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-02-10 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Burger z białego sera, jaj i warzyw + 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Sos chrzanowy + 120 g (<u>MLE, SO2.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Podudzie pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salata lodowa z sosem winegret b/c + 100 g (<u>GOR.</u>) Kalafor gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pyza z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Nuggets z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kalafor gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pyzy z truskawkami C&C 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka owocowa + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w sosie własnym + 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salata lodowa z sosem winegret b/c + 100 g (<u>GOR.</u>) Kalafor gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pyza z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem orzo z warzywami w stylu tajskim + 150 g (<u>OZI, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem orzo z warzywami w stylu tajskim + 150 g (<u>OZI, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem- dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem orzo z warzywami w stylu tajskim + 150 g (<u>OZI, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					
		E: 2128.14 kcal; B: 92.30 g; T: 99.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; W: 229.62 g; W tym cukry: 38.88 g; Bł.: 32.85 g; Sól: 14.40 g;	E: 2447.74 kcal; B: 105.93 g; T: 123.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; W: 240.22 g; W tym cukry: 31.44 g; Bł.: 31.91 g; Sól: 12.95 g;	E: 2281.50 kcal; B: 85.77 g; T: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; W: 307.58 g; W tym cukry: 85.61 g; Bł.: 32.85 g; Sól: 13.04 g;	E: 2197.30 kcal; B: 92.52 g; T: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; W: 273.99 g; W tym cukry: 88.75 g; Bł.: 31.57 g; Sól: 12.58 g;	E: 1934.36 kcal; B: 80.02 g; T: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; W: 278.58 g; W tym cukry: 122.70 g; Bł.: 27.42 g; Sól: 11.23 g;	E: 1943.45 kcal; B: 83.45 g; T: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; W: 236.72 g; W tym cukry: 80.55 g; Bł.: 25.47 g; Sól: 10.26 g;	E: 2311.30 kcal; B: 80.67 g; T: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; W: 310.69 g; W tym cukry: 85.61 g; Bł.: 33.02 g; Sól: 12.35 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>		Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA SOPOT						
		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Vegetariańska
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Empanadas z kurczakiem + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Empanadas z kurczakiem + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Empanadas z kurczakiem + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Empanadas z serem żółtym + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml
	Obiad	Ryżowa z warzywami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, seler a i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa z warzywami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym + 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z seler a i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa z warzywami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, seler a i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z warzywami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z seler a i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z warzywami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony cały + 80 g Ziemniaki pieczone w ziołach + 200 g Sałatka z buraka i jabłka + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z warzywami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z seler a i jabłka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z seler a i orzechów b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z warzywami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym + 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z seler a i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (<u>RYB.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (<u>RYB.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Pomarańcza 250g 1 szt						
		E: 1959.35 kcal; B: 88.62 g; T: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; W: 249.92 g; W tym cukry: 53.99 g; Bł.: 35.72 g; Sól: 11.86 g;	E: 2105.36 kcal; B: 98.07 g; T: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; W: 266.78 g; W tym cukry: 52.53 g; Bł.: 42.52 g; Sól: 11.12 g;	E: 2049.66 kcal; B: 82.35 g; T: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; W: 282.86 g; W tym cukry: 87.89 g; Bł.: 33.68 g; Sól: 12.67 g;	E: 2121.61 kcal; B: 109.58 g; T: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; W: 270.27 g; W tym cukry: 87.34 g; Bł.: 36.61 g; Sól: 13.24 g;	E: 2124.60 kcal; B: 92.47 g; T: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; W: 291.28 g; W tym cukry: 80.22 g; Bł.: 27.43 g; Sól: 12.63 g;	E: 2198.07 kcal; B: 111.56 g; T: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; W: 276.35 g; W tym cukry: 79.04 g; Bł.: 29.11 g; Sól: 13.90 g;	E: 2252.14 kcal; B: 85.93 g; T: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; W: 299.68 g; W tym cukry: 87.17 g; Bł.: 45.03 g; Sól: 10.28 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
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,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,