

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 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
2024-02-19 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 Roszponka 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 Roszponka 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 Roszponka 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 Roszponka 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 (z olejem) + 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 (z olejem) + 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 (z olejem) + 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 Plastry kurczaka wolno gotowanego + 80 g (<u>MLE.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 20 g (<u>MLE.</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>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Plastry kurczaka wolno gotowanego + 80 g (<u>MLE.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 20 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>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 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>)
	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>)
		Wartość energetyczna: 1814.10 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 213.13 g; W tym cukry: 43.17 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 14.69 g;	Wartość energetyczna: 1894.95 kcal; Białko ogółem: 76.58 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 249.51 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 13.76 g;	Wartość energetyczna: 1962.82 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 223.83 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 12.92 g;	Wartość energetyczna: 2245.04 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 94.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 257.99 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 13.74 g;	Wartość energetyczna: 2012.58 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 243.39 g; W tym cukry: 56.78 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2243.65 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 299.18 g; W tym cukry: 109.94 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2388.58 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz: 116.68 g; Kw. tł. nasy.: 44.27 g; Węglowodany ogółem: 254.62 g; W tym cukry: 70.26 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 13.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 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
2024-02-20 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 ekspresowa 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 ekspresowa 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 ekspresowa 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 Kasza jęczmienna + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, papryka czerwona 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 JECZ.</u>) Salata zielona z jogurtem C&C 80 g (<u>MLE.</u>) Paprykowany 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, kukurydza, papryka czerwona 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 JECZ.</u>) Salata zielona z jogurtem C&C 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 C&C 80 g (<u>MLE.</u>) Buraczki tarte na cieple + 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 JECZ.</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, kukurydza, papryka czerwona 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 Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 JECZ.</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>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>)					
		Wartość energetyczna: 2231.06 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 99.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 253.11 g; W tym cukry: 42.35 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2119.99 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 233.15 g; W tym cukry: 36.97 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2394.03 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 104.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 286.35 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2303.09 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 98.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 268.40 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2001.35 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 260.01 g; W tym cukry: 62.60 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 1929.96 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 250.39 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 2080.53 kcal; Białko ogółem: 71.60 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 288.83 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sól: 8.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 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	
2024-02-21 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>) Salatka 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 салат 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 салат 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 салат 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 30 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata 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 Salatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata 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 Salatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 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			Pudding chia z musem mango + 150 g				
		Wartość energetyczna: 1943.57 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 230.94 g; W tym cukry: 43.89 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2003.10 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 228.78 g; W tym cukry: 32.05 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2170.07 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 279.46 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2234.29 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 91.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 281.86 g; W tym cukry: 73.46 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2245.54 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 321.24 g; W tym cukry: 83.62 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 13.80 g;	Wartość energetyczna: 2187.26 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 310.52 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2524.51 kcal; Białko ogółem: 81.10 g; Tłuszcz: 108.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 325.04 g; W tym cukry: 86.17 g; Błonnik pok.: 41.91 g; Sól: 13.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 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
2024-02-22 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, SO2.</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, SO2.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktailowymi i nasionami C&C 100 g Herbata czarna ekspresowa 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 ekspresowa 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, SO2.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktailowymi i nasionami C&C 100 g Herbata czarna ekspresowa 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	Salatka z pęczakiem, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2193.61 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 93.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 251.69 g; W tym cukry: 39.20 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2484.74 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 92.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 256.86 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 39.35 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2160.37 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 87.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 263.18 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2433.36 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 264.28 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2063.48 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 252.62 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2231.78 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 87.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 275.73 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2427.78 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 283.14 g; W tym cukry: 80.25 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 9.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 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
2024-02-23 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 drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Bulka masłana 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 eksresowa 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 Salata 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 Salata 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>) Salata 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>) Salatka 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>) Salatka 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 Salatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 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>) Salatka 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
		Wartość energetyczna: 2245.52 kcal; Białko ogółem: 85.82 g; Tłuszcz: 91.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 269.07 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 2232.25 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 94.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 266.53 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2364.08 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 314.42 g; W tym cukry: 95.72 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2350.81 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 88.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; W tym cukry: 99.96 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2225.66 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 299.23 g; W tym cukry: 82.89 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2259.70 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 307.41 g; W tym cukry: 86.14 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2301.98 kcal; Białko ogółem: 76.00 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 314.09 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 10.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 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
2024-02-24 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>) 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 kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLU PSZ, 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 kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLU PSZ, 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 z salaty masłowej, rukoli, pomidorów i twarogu + 150 g (<u>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 kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLU PSZ, 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				
		Wartość energetyczna: 2171.49 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 102.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 230.24 g; W tym cukry: 37.82 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 13.43 g;	Wartość energetyczna: 2491.09 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 126.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 240.84 g; W tym cukry: 30.38 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2324.85 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 86.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; W tym cukry: 84.55 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2240.65 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 274.61 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 1997.49 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 269.53 g; W tym cukry: 123.53 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2006.58 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 227.67 g; W tym cukry: 81.39 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2354.65 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 311.31 g; W tym cukry: 84.55 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 11.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 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
2024-02-25 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 (z olejem) + 100 g 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>SEL.</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>) 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						
		Wartość energetyczna: 1959.35 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 249.92 g; W tym cukry: 53.99 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2105.36 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 266.78 g; W tym cukry: 52.53 g; Błonnik pok.: 42.52 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2049.66 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 282.86 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 12.67 g;	Wartość energetyczna: 2121.61 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 270.27 g; W tym cukry: 87.34 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 13.24 g;	Wartość energetyczna: 2124.60 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 291.28 g; W tym cukry: 80.22 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 2198.07 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 276.35 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 13.90 g;	Wartość energetyczna: 2252.14 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 299.68 g; W tym cukry: 87.17 g; Błonnik pok.: 45.03 g; Sól: 10.28 g;

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.:

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