

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-26 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziemisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa 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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta sera kanapkowego typu Feta z papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU JĘCZ.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella + 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos grzybowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU JĘCZ.</u>) Karkówka pieczona + 80 g (<u>GOR.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU JĘCZ.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella + 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos grzybowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU JĘCZ.</u>) Karkówka pieczona + 80 g (<u>GOR.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z selera z paluszkami grissimi + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella + 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż gotowany na sypko + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z selera z paluszkami grissimi + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona porcja + 80 g Sos własny + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 100 g Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami wegetariański + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Pasta sera kanapkowego typu mozzarella + 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos grzybowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g (<u>OZI.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g (<u>OZI.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta kanapkowa jajeczno-brokulowa + 60 g (<u>JAJ.</u>) Marchewka mini gotowana + 100 g Roszponka 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z groszku zielonego + 60 g (<u>OZI.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 75 g (<u>JAJ, MLE.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2150.19 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 97.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 222.15 g; W tym cukry: 32.09 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2405.64 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 93.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 239.77 g; W tym cukry: 51.51 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2249.49 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 97.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 246.98 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2570.27 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 99.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 267.60 g; W tym cukry: 80.25 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2203.51 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 272.34 g; W tym cukry: 60.69 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 14.93 g;	Wartość energetyczna: 2045.34 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 256.23 g; W tym cukry: 63.09 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2442.37 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 119.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 249.82 g; W tym cukry: 59.00 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 12.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-27 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Tuńczyk z cebulką + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Tuńczyk z cebulką + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) + 60 g (<u>RYB.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa 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>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Tuńczyk z cebulką + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml
	Obiad	Krem z pomidorów z mozzarellą + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos własny + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Salatka z buraka i jabłka (z olejem) + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet Schabowy panierowany + 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany w sosie miodowym z sezamem + 100 g (<u>MLE, SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kluski śląskie C&C 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Salatka z buraka i jabłka (z olejem) + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos własny + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kluski śląskie C&C 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka + 100 g (<u>SEL.</u>) Salatka z buraka i jabłka (z olejem) + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta, dyni i soczewicy z kuskusem + 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kluski śląskie C&C 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek z papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 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 Paszтет drobiowy z kunej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Twarożek z papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 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 Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 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 Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek z papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)					
		Wartość energetyczna: 1893.28 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 248.16 g; W tym cukry: 36.46 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 1920.36 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 244.06 g; W tym cukry: 44.40 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 13.38 g;	Wartość energetyczna: 1988.94 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 273.30 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2015.26 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 272.57 g; W tym cukry: 77.85 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 1972.82 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 269.28 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 1957.69 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 275.30 g; W tym cukry: 81.15 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2195.34 kcal; Białko ogółem: 67.69 g; Tłuszcz: 79.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 311.50 g; W tym cukry: 82.98 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 12.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-28 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Omlet ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła C&C 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Omlet ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła C&C 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Omlet ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła C&C 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Omlet ze szpinakiem + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła C&C 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml
	Obiad	Zupa cebulowa + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa cebulowa + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pulpety z dorsza + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza pęczak gotowana na sypko C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa cebulowa + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż gotowany na sypko + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa cebulowa + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pulpety z dorsza + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza pęczak gotowana na sypko C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż gotowany na sypko + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL.</u>) Pulpety z dorsza + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa cebulowa + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa stir fry z tofu + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ryż gotowany na sypko + 200 g Szpinak baby z dressingiem + 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 Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Rukola 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 Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g 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 Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Rukola 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 Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	pudding chia z mussem z kiwi i orzechami b/c + 200 g (<u>OZI, ORZ.</u>)		Pudding chia z mussem z kiwi + 200 g				
		Wartość energetyczna: 1960.63 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 90.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 197.28 g; W tym cukry: 42.83 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2339.03 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 108.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 239.62 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 1975.38 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 249.14 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2299.80 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 92.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 276.88 g; W tym cukry: 74.07 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 1892.63 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 241.65 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2035.23 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 236.10 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2203.79 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; W tym cukry: 67.94 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 11.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 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
2024-02-29 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>) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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>) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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>) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 60 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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>) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa szpinakowa z jajkiem + 300 g (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Salatka z buraka i jabłka (z olejem) + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z jajkiem + 300 g (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Kotlet De Volaille z masłem + 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki łódzkie + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalafor gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z jajkiem + 300 g (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron spaghetti C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z gruszką, żurawiną i rukolą + 100 g (<u>GOR.</u>) Marchewka mini z groszkiem i sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z jajkiem + 300 g (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Kotlet De Volaille z masłem + 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki łódzkie + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalafor gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z jajkiem + 300 g (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w sosie własnym + 150 g Ziemniaki łódzkie + 200 g Salatka zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z jajkiem + 300 g (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w sosie własnym + 150 g Ziemniaki łódzkie + 200 g Salatka zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z jajkiem + 300 g (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Makaron a'la boloński z zieloną soczewicą + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z gruszką, żurawiną i rukolą + 100 g (<u>GOR.</u>) Marchewka mini z groszkiem i sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) 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 Wegetariańskie stripsy a'la kurczak o smaku naturalnym + 80 g (<u>SOJ.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna + 100 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Buleczka drożdżowa z kurczakiem orientalnym + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka wiosenna + 100 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 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 Buleczka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 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 Wegetariańskie stripsy a'la kurczak o smaku naturalnym + 80 g (<u>SOJ.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna + 100 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2332.04 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Tłuszcz: 90.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 270.17 g; W tym cukry: 40.79 g; Błonnik pok.: 42.75 g; Sól: 13.74 g;	Wartość energetyczna: 2062.69 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 242.42 g; W tym cukry: 28.79 g; Błonnik pok.: 41.51 g; Sól: 13.55 g;	Wartość energetyczna: 2691.14 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz: 91.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 361.23 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 42.05 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2265.87 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 293.85 g; W tym cukry: 67.45 g; Błonnik pok.: 40.45 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2340.60 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 74.06 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 1965.37 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 267.19 g; W tym cukry: 62.58 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2391.33 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 331.13 g; W tym cukry: 75.78 g; Błonnik pok.: 49.47 g; Sól: 9.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 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
2024-03-01 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Rogal maślany 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml				Rogal maślany 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>) Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g (<u>GOR.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Mix sałat z olejem. 60 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy + 100 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ryż gotowany na sypko + 200 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z makaronem orzo i ciecierzycą z warzywami w stylu włoskim 150 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy pszenno-żytni 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z makaronem orzo i ciecierzycą z warzywami w stylu włoskim 150 g (<u>SOJ.</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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy pszenno-żytni 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronem orzo i ciecierzycą z warzywami w stylu włoskim 225 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Muffin czekoladowy o niskim IG z borówkami C&C 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					Muffin marchewkowy o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1841.20 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 212.09 g; W tym cukry: 26.41 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 13.19 g;	Wartość energetyczna: 1998.60 kcal; Białko ogółem: 84.96 g; Tłuszcz: 101.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 187.20 g; W tym cukry: 22.24 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 13.47 g;	Wartość energetyczna: 2065.65 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 288.16 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2219.33 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 263.06 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 1889.74 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 277.45 g; W tym cukry: 67.11 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 1965.45 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 261.30 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2623.66 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 106.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 333.38 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 10.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 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
2024-03-02 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>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) 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>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) 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>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Klopsik drobiowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c+ 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym + 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Klopsik drobiowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c+ 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym + 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora z płatkami kukurydzianymi + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Klopsik drobiowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g (<u>MLE.</u>) Dynia parowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora z płatkami kukurydzianymi + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron penne w sosie szpinakowym z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora z płatkami kukurydzianymi + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym + 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera naciowego i jabłka + 100 g (<u>MLE, ORZ, 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretka drobiowa z udźca i cytryna 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix салат z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 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 Galaretka drobiowa z udźca i cytryna 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix салат z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 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 Galaretka drobiowa z udźca i cytryna 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Mix салат z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Pomarańcza 250g 1 szt						
		Wartość energetyczna: 1979.48 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 249.15 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 43.18 g; Sól: 14.92 g;	Wartość energetyczna: 2063.27 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 255.41 g; W tym cukry: 52.71 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2071.33 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 81.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 255.52 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 14.45 g;	Wartość energetyczna: 2155.12 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 261.78 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 1919.16 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 278.09 g; W tym cukry: 82.83 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 1949.91 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 280.85 g; W tym cukry: 79.79 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2173.23 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 295.49 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 50.83 g; Sól: 8.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 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
2024-03-03 niedziela	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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 50 g 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) 100 g (<u>GOR.</u>) 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 250 ml	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 50 g 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) 100 g (<u>GOR.</u>) 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Paprykarz z lososia (dieta) + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 250 ml	90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 50 g 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) 80 g 20 g 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>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Krem z zielonych warzyw z ziarnem słonecznika + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Wolowina Sous Vide + 80 g (<u>GOR.</u>) Sos cumberland + 100 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Salata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z ziarnem słonecznika + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z ziarnem słonecznika + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Wolowina Sous Vide + 80 g (<u>GOR.</u>) Sos cumberland + 100 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z ziarnem słonecznika + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z ziarnem słonecznika + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Wolowina Sous Vide + 80 g (<u>GOR.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 200 g Salata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z ziarnem słonecznika + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z ziarnem słonecznika + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kotlet z batatów i białej fasoli + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Buraczki tarte na ciepło + 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek wiejski ziemisty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 10g 1 szt 50 g 60 g (<u>MLE.</u>) 100 g 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek wiejski ziemisty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 10g 1 szt 50 g 60 g (<u>MLE.</u>) 100 g 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziemisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna z kukini i marchewki + 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 10g 1 szt 50 g 60 g (<u>MLE.</u>) 80 g 20 g 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek wiejski ziemisty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Migdały 10 g (<u>ORZ.</u>)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (<u>MLE.</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1912.07 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 239.89 g; W tym cukry: 42.44 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 24.77 g;	Wartość energetyczna: 1811.99 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 187.63 g; W tym cukry: 38.96 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2244.66 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 298.16 g; W tym cukry: 72.48 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 24.97 g;	Wartość energetyczna: 2047.69 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 239.81 g; W tym cukry: 64.25 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2180.24 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 269.82 g; W tym cukry: 64.55 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 23.91 g;	Wartość energetyczna: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 93.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 235.62 g; W tym cukry: 58.28 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2289.97 kcal; Białko ogółem: 67.24 g; Tłuszcz: 104.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 287.30 g; W tym cukry: 68.18 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 22.10 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,