

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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 z/c. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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 z/c. 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, 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 z/c. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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 z/c. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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 z/c. 250 ml	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny + 100 g (<u>SOJ</u>) 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	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (<u>GLUPSZ, 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	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny + 100 g (<u>SOJ</u>) 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	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z ruskim nadzieniem + 300 g (<u>GLUPSZ, 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 (<u>SOJ</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ</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 + 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Mus truskawkowy + 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	Żurek z ziemniakami wegetariański + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Naleśniki z ruskim nadzieniem + 300 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Nuggets z dorsza + 100 g (<u>GLUPSZ, RYB</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 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Nuggets z dorsza + 100 g (<u>GLUPSZ, RYB</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Plastry kurczaka wolno gotowanego + 80 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ</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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 1907.32 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 203.04 g; W tym cukry: 42.98 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 13.11 g;	Wartość energetyczna: 2018.41 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 83.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 237.10 g; W tym cukry: 57.07 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 2081.39 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 227.93 g; W tym cukry: 53.81 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2433.92 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 111.86 g; Kw. tł. nasy.: 42.29 g; Węglowodany ogółem: 262.08 g; W tym cukry: 72.77 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 13.33 g;	Wartość energetyczna: 2006.20 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 248.68 g; W tym cukry: 57.05 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2333.45 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; W tym cukry: 114.23 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2500.52 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 121.65 g; Kw. tł. nasy.: 51.43 g; Węglowodany ogółem: 263.83 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 10.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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 salat z olejem i kielkami brokuła + 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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 salat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Papryka świeża 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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 salat z olejem i kielkami brokuła + 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>GLUPSZ, 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 salat z olejem i kielkami brokuła + 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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 salat z olejem i kielkami brokuła + 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 + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Karminadél wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</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>) Sałata zielona z jogurtem C&C 80 g (<u>MLE.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Karminadél wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</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>) Sałata 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 + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Karminadél wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapustą pekińskiej z olejem + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Polędwiczka z kurczaka parowana + 100 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 + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Burger z soczewicy pieczony + 80 g (<u>MLE.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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 Sałata 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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 Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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 Sałata 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>GLUPSZ, 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 Sałata 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 Sałata 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: 2334.22 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 103.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 266.72 g; W tym cukry: 43.28 g; Błonnik pok.: 38.22 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2223.15 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 97.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 246.76 g; W tym cukry: 37.90 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2487.86 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 107.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 298.99 g; W tym cukry: 70.87 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2395.80 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 102.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 281.56 g; W tym cukry: 64.74 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2095.59 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 272.74 g; W tym cukry: 63.40 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2033.08 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 263.66 g; W tym cukry: 59.59 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 13.40 g;	Wartość energetyczna: 2174.69 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 301.51 g; W tym cukry: 69.30 g; Błonnik pok.: 41.49 g; Sól: 8.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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
2024-03-06 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Konserva sterylizowana-Pasztecik sojowy 113g 1 szt (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, 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	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g (<u>GLUPSZ, RYB.</u>) Ziemniaki łódzkie + 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	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, 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	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g (<u>GLUPSZ, RYB.</u>) Ziemniaki łódzkie + 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 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>GLUPSZ, RYB.</u>) Ziemniaki łódzkie + 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	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kokosowy DHAL z zieloną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR, SOJ.</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Salata 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Salata 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Salata 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Salata 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Salata 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: 2024.69 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 86.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 227.77 g; W tym cukry: 44.30 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2002.99 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 225.02 g; W tym cukry: 32.47 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2251.19 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 91.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 276.29 g; W tym cukry: 85.46 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2234.18 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 93.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 278.10 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2286.68 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 324.18 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2183.13 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 311.49 g; W tym cukry: 74.68 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2528.53 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 111.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 320.31 g; W tym cukry: 86.60 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 13.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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	
2024-03-07 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>) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 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>) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 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>) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z jaj + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata 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, S02.</u>) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 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>) Pulpeciki wieprzowe z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</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>) Pulpeciki wieprzowe z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</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>) Pulpeciki wieprzowe z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</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 makiem 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 makiem 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 ziarnisty 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 makiem 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 makiem 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: 2455.73 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 87.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 259.57 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 2157.20 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 87.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 262.33 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2404.35 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 80.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 266.99 g; W tym cukry: 80.52 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 11.68 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: 2202.77 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 278.44 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 11.83 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml					
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tzatzyki + 100 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 200 g (<u>SOJ.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tzatzyki + 100 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 200 g (<u>SOJ.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tzatzyki + 100 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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: 2256.05 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 92.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 268.78 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 12.01 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: 2374.61 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 9.91 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: 2236.18 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 298.94 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 9.02 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: 2312.51 kcal; Białko ogółem: 76.87 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 313.80 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 9.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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	
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzepiasta 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzepiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzepiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzepiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa 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>GLUPSZ, 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>) Pyza z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ.</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>) Pyza z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ.</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>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)						Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					
Wartość energetyczna: 2188.55 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 102.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 233.72 g; W tym cukry: 38.17 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 13.36 g;		Wartość energetyczna: 2486.96 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 125.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 241.81 g; W tym cukry: 30.37 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 11.87 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.: 33.78 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: 2103.51 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 284.75 g; W tym cukry: 95.16 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 10.69 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 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
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Empanadas z kurczakiem + 80 g (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Empanadas z kurczakiem + 80 g (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Empanadas z kurczakiem + 80 g (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Empanadas z serem żółtym + 80 g (<u>GLUPSZ, 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	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym + 350 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Surówka z selera i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLUPSZ, JA, MLE</u>) Surówka z selera i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka pieczony cały + 80 g Ziemniaki pieczone w ziołach + 200 g Salatka z buraka i jabłka (z olejem) + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLUPSZ, JA, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka + 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym + 350 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Surówka z selera 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (<u>RYB</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka śledziowa + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (<u>RYB</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka śledziowa + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, GOR, SEZ</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Pomarańcza 250g 1 szt						
		Wartość energetyczna: 1901.32 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 245.69 g; W tym cukry: 54.95 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2047.33 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 262.55 g; W tym cukry: 53.49 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 1991.63 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 278.63 g; W tym cukry: 88.85 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 2063.58 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 266.04 g; W tym cukry: 88.30 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 2066.57 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 287.05 g; W tym cukry: 81.18 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 12.96 g;	Wartość energetyczna: 2140.04 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 272.12 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 14.23 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,