

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA Sopot

NOWA SOP- I zestaw 6 Z		NOWA SOP- II zest 6 Z		NOWA SOP- I zestaw 1	NOWA SOP- II zestaw 1	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo	NOWA SOP- II zestaw 2	NOWA SOP- I zestaw WE
ogr.łatwo.przys.węglowodanów		ogr.łatwo.przys.węglowodanów		Podstawowa	Podstawowa	strawna	Łatwo strawna	Wegetariańska
2024-03-11 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 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 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>) 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, SO2.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Krem z kalafiora z płatkami kukurydzianymi + 300 g (<u>SOJ, 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 kalafiora z płatkami kukurydzianymi + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka pieczona porcja + 80 g Sos własny + 100 g (<u>SOJ.</u>) 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
	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 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 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 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: 2080.45 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 88.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 227.75 g; W tym cukry: 32.57 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2335.90 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 245.37 g; W tym cukry: 51.99 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2179.75 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 88.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 252.58 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2500.53 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 273.20 g; W tym cukry: 80.73 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 10.88 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: 2014.53 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 258.42 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2363.21 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 111.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 249.87 g; W tym cukry: 59.48 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 13.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SOPOT

NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		NOWA SOP- II zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwa strawna		NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-03-12 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>) Sałata 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>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 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>) 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>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 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 ryby gotowanej (morszcuk) + 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 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 ryby gotowanej (morszcuk) + 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 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>) 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>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna eksresowa 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 (<u>SOJ.</u>) 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 Sałatka 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 X Kluski śląskie C&C 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Sałatka 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 (<u>SOJ.</u>) 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 X Kluski śląskie C&C 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka + 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka 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 z boczniaków, dyni i soczewicy z kuskusem + 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) X Kluski śląskie C&C 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Sałatka 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 Sałata strzypiasta 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 Sałata strzypiasta 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 drobiowy z kunej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Twarożek z papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata strzypiasta 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 drobiowy z kunej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Twarożek z papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata strzypiasta 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 Sałata strzypiasta 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 Sałata strzypiasta 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 Sałata strzypiasta 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: 1898.19 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 251.23 g; W tym cukry: 36.66 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 1920.06 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 244.07 g; W tym cukry: 44.43 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: 2014.96 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 272.58 g; W tym cukry: 77.88 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 1977.73 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 272.34 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2029.23 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 278.98 g; W tym cukry: 82.70 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2262.74 kcal; Białko ogółem: 69.78 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 321.14 g; W tym cukry: 83.57 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 13.08 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-13 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 + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Bułeczka 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 + 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 + 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 + 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 + 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml					
	Obiad	Grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</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	Grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</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 papryka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</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	Grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</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 papryka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</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, MLE, SEL.</u>) Pulpety z dorsza + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</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 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 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 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 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 JECZ.</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 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 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 JECZ.</u>)							
	PN	Pudding chia z musem z kiwi i orzechami b/c + 200 g (<u>OZI, ORZ.</u>)		Pudding chia z musem z kiwi + 200 g									
Wartość energetyczna: 2010.36 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 93.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 202.28 g; W tym cukry: 44.55 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 11.44 g;		Wartość energetyczna: 2335.00 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 104.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 244.36 g; W tym cukry: 45.29 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 10.84 g;		Wartość energetyczna: 2025.11 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 254.14 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 12.08 g;		Wartość energetyczna: 2295.77 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 87.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 281.62 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 10.83 g;		Wartość energetyczna: 1939.54 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 244.30 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 14.59 g;		Wartość energetyczna: 2028.38 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 238.49 g; W tym cukry: 66.37 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 13.37 g;		Wartość energetyczna: 2239.29 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 92.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 266.88 g; W tym cukry: 69.51 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 11.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 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					
2024-03-14 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>) Kiełbasa szynkowa dębowa w pieprzowa średno 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>) Kiełbasa szynkowa dębowa w pieprzowa średno 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 eksresowa z cytryną z/c. 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa dębowa w pieprzowa średno 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 eksresowa z cytryną z/c. 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c. 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Obiad	Zupa szpinakowa z z ziemniakami i jajkiem + 300 g (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Sałatka z buraka i jabłka (z olejem) + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z z ziemniakami i jajkiem + 300 g (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Kotlet De Volaille z masłem + 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki łódeczki + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalafior gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z z ziemniakami i jajkiem + 300 g (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 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 z ziemniakami i jajkiem + 300 g (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Kotlet De Volaille z masłem + 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki łódeczki + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalafior gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z z ziemniakami i jajkiem + 300 g (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Sos boloński drobiowy na diety + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka i jabłka (z olejem) + 100 g Marchewka mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z z ziemniakami i jajkiem + 300 g (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w sosie własnym + 150 g Ziemniaki łódeczki + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z z ziemniakami i 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka 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 Bułeczka drożdżowa z kurczakiem orientalnym + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka 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 Bułeczka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Połędwica 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 mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Bułeczka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Połędwica 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>) Sałatka 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: 2092.95 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 245.04 g; W tym cukry: 39.22 g; Błonnik pok.: 41.78 g; Sól: 13.64 g;		Wartość energetyczna: 2107.91 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 252.89 g; W tym cukry: 28.94 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sól: 13.08 g;		Wartość energetyczna: 2448.88 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 335.25 g; W tym cukry: 75.20 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 10.47 g;		Wartość energetyczna: 2311.09 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 304.32 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 41.33 g; Sól: 11.98 g;		Wartość energetyczna: 2384.10 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 11.93 g;		Wartość energetyczna: 2099.58 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 282.92 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 11.57 g;		Wartość energetyczna: 2430.38 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 339.58 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 55.17 g; Sól: 7.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-15 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 kiełbasa 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 kiełbasa 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	Ryżowa z warzywami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</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 b/c + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa z warzywami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</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	Ryżowa z warzywami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</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 b/c + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z warzywami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</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	Ryżowa z warzywami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</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	Ryżowa z warzywami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</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	Ryżowa z warzywami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</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 b/c + 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 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 z jajkiem 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 + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)						Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Muffin czekoladowy o niskim IG z borówkami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
Wartość energetyczna: 1924.66 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 225.27 g; W tym cukry: 26.48 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 12.97 g;		Wartość energetyczna: 2033.64 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 99.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 199.68 g; W tym cukry: 22.03 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 13.46 g;		Wartość energetyczna: 2149.11 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 301.34 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 10.72 g;		Wartość energetyczna: 2254.37 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 275.54 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 11.13 g;		Wartość energetyczna: 1894.66 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 279.64 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 9.42 g;		Wartość energetyczna: 1973.23 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 262.53 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 10.79 g;		Wartość energetyczna: 2707.11 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 109.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 346.56 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 10.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SOPOT

NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		NOWA SOP- II zestaw 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	
2024-03-16 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 łopatka 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, SO2.</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, SO2.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 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>) 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, SO2.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml					
	Obiad	Krem z selera z paluszkami grissimi + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</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		Krem z selera z paluszkami grissimi + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</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		Krem z selera z paluszkami grissimi + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym + 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka 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 selera z paluszkami grissimi + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne w sosie szpinakowym z serem białym + 300 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Sałatka 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					
	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 JECZ.</u>)		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ.</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 JECZ.</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 Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 JECZ.</u>)					
	PN	Pomarańcza 250g 1 szt											
	Wartość energetyczna: 1987.56 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 251.15 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 43.18 g; Sól: 14.91 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: 2079.41 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 257.52 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: 1941.53 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 275.95 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 1966.43 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 271.27 g; W tym cukry: 77.71 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2174.95 kcal; Białko ogółem: 73.78 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 295.71 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 50.91 g; Sól: 8.11 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 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					
2024-03-17 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		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		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 łososia (dieta) + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Wołowina Sous Vide + 80 g (<u>GOR.</u>) Sos cumberland + 100 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Sałata 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>) Wołowina Sous Vide + 80 g (<u>GOR.</u>) Sos cumberland + 100 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Ziemniaki łódzcki 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>) Wołowina Sous Vide (dieta) + 80 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 200 g Sałata 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.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna z cukini i marchewki + 80 g Sałata zielona 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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: 1958.17 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 238.98 g; W tym cukry: 40.73 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 24.34 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: 2290.76 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 87.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 297.25 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 24.54 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: 2165.05 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 270.02 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 23.66 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: 2296.41 kcal; Białko ogółem: 67.35 g; Tłuszcz: 104.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 21.99 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,