

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 ekspresowa z cytryną z/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>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>) Karkówka pieczona + 80 g (<u>GOR.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>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>SOJ, MLE.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Karkówka pieczona + 80 g (<u>GOR.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Dymia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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 plastry + 80 g Sos własny + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 100 g Dymia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
2024-03-25 poniedziałek	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 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 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 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>)
		Mini serniczki z mussem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>)					
PN	Wartość energetyczna: 2463.38 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 99.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 284.38 g; W tym cukry: 38.30 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sól: 13.74 g;	Wartość energetyczna: 2472.05 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 89.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 255.26 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2562.68 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 99.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 309.21 g; W tym cukry: 63.21 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sól: 13.74 g;	Wartość energetyczna: 2636.68 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 95.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 283.09 g; W tym cukry: 83.58 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2353.09 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 310.71 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 14.86 g;	Wartość energetyczna: 2013.48 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 259.26 g; W tym cukry: 67.08 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2634.87 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 111.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 311.13 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 43.73 g; Sól: 12.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska			
2024-03-26 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 dodāt.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 dodāt.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 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 dodāt.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 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 dodāt.wody w osł.niejad 50 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) + 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Tuńczyk z cebulką + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml				
		Obiad	Krem z pomidorów z mozzarellą + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos własny + 100 g (<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 Kluski śląskie + 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 + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kluski śląskie + 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		
			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 strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Twarożek z papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Twarożek z papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek z papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
				PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				
					Wartość energetyczna: 1909.89 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 251.33 g; W tym cukry: 36.68 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 1928.61 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 244.05 g; W tym cukry: 44.43 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 13.46 g;	Wartość energetyczna: 1997.49 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 273.28 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2150.97 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 300.90 g; W tym cukry: 78.21 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 13.06 g;	Wartość energetyczna: 1980.88 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 272.46 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2156.69 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 307.32 g; W tym cukry: 83.03 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 13.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-03-27 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 sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Omlet ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa 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 sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Omlet ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa 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 sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Omlet ze szpinakiem + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	
		Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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>) Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia z papryka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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>) Sałatka 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 JĘCZ.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 50 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
2024-03-27 środa	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
		PN	pudding chia z musem z kiwi i orzechami b/c + 200 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	pudding chia z musem z kiwi + 200 g				
		Wartość energetyczna: 2139.49 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 240.90 g; W tym cukry: 40.09 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2202.99 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 93.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 237.52 g; W tym cukry: 40.34 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2049.46 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 283.07 g; W tym cukry: 69.10 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2163.76 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 274.78 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2095.90 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 280.06 g; W tym cukry: 71.06 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 14.63 g;	Wartość energetyczna: 1994.78 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 236.97 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 2230.04 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 294.29 g; W tym cukry: 64.25 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 10.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 60 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 60 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		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 drobiowy nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki łódzeczki + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalafor gotowy + 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 drobiowy nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki łódzeczki + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalafor gotowy + 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 z ziołami + 100 g Sos własny + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki łódzeczki + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
2024-03-28 czwartek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Wegetariańskie stripsy a'la kurczak o smaku naturalnym + 80 g (<u>SOJ.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g (<u>MLE.</u>) 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 Buleczka drożdżowa z kurczakiem orientalnym + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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 razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Buleczka drożdżowa z kurczakiem orientalnym + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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 Buleczka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Buleczka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Wegetariańskie stripsy a'la kurczak o smaku naturalnym + 80 g (<u>SOJ.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g (<u>MLE.</u>) 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>)
		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 g (<u>MLE.</u>)					
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 g (<u>MLE.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2181.75 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 78.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 265.14 g; W tym cukry: 58.54 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 2227.05 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 269.12 g; W tym cukry: 48.29 g; Błonnik pok.: 42.68 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2478.68 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2371.23 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; W tym cukry: 74.95 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2413.90 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 344.22 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2207.55 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 3034.11 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 474.30 g; W tym cukry: 170.66 g; Błonnik pok.: 87.54 g; Sól: 25.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-03-29 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) 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>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa 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 ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</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	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g (<u>GOR.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</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	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</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 Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy + 100 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ryż gotowany na sypko + 200 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) 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 JECZ.</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 150 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 150 g (<u>SOJ.</u>) 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 Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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: 1943.42 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 81.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 222.22 g; W tym cukry: 25.83 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2277.43 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 104.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 241.79 g; W tym cukry: 21.98 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2314.37 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 79.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; W tym cukry: 81.97 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2644.66 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 102.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 338.20 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2087.49 kcal; Białko ogółem: 74.90 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 302.34 g; W tym cukry: 89.72 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2295.82 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2695.69 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 108.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 342.94 g; W tym cukry: 63.57 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 11.24 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-03-30 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>) 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 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>) Miód (25g) 2 szt 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 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>) Miód (25g) 2 szt 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>) Miód (25g) 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>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* b/c 250 ml	Krem z selera z paluszkami grissimi + 300 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik drobiowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g (<u>MLE.</u>) Dyńia parowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z selera z paluszkami grissimi + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron gotowany penne + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>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 Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Tofu marynowane w ziołach + 60 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
PN	Pomarańcza 250g 1 szt							
		Wartość energetyczna: 1984.79 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 258.89 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 51.84 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 1950.41 kcal; Białko ogółem: 63.27 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 243.93 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 48.87 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2123.79 kcal; Białko ogółem: 73.39 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 304.72 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 41.96 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2089.41 kcal; Białko ogółem: 58.87 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 289.76 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2090.62 kcal; Białko ogółem: 68.48 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 310.77 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2190.16 kcal; Białko ogółem: 64.86 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 329.97 g; W tym cukry: 76.19 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2104.98 kcal; Białko ogółem: 65.62 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 283.32 g; W tym cukry: 80.58 g; Błonnik pok.: 50.56 g; Sól: 9.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-03-31 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>) Kiełbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony,parzony,w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos chrzanowy + 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Ciasto drożdżowe b/c 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Kurzczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiełbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony,parzony,w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos chrzanowy + 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Ciasto drożdżowe b/c 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Kurzczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiełbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony,parzony,w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos chrzanowy + 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml Babka cytrynowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurzczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Paprykarz z łososia (dieta) + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml Babka cytrynowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml Babka cytrynowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
		Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Wołowina Sous Vide + 80 g (<u>GOR.</u>) Sos cumberland + 100 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Ziemniaki łódzeczki 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	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</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* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Wołowina Sous Vide + 80 g (<u>GOR.</u>) Sos cumberland + 100 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</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	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 łódzeczki 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	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kotlet z batatów i białej fasoli + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Galaretkka drobiowa z udźca i cytryna + 100 g Papryka świeża 100 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Galaretkka drobiowa z udźca i cytryna + 100 g Papryka świeża 100 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Galaretkka drobiowa z udźca i cytryna + 100 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Galaretkka drobiowa z udźca i cytryna + 100 g 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 JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta warzywna z cukini i marchewki + 60 g 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 JĘCZ.</u>)			
	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>) Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2525.27 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 309.71 g; W tym cukry: 39.21 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 23.48 g;	Wartość energetyczna: 2422.55 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 259.16 g; W tym cukry: 37.44 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2760.32 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 357.58 g; W tym cukry: 69.09 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 24.09 g;	Wartość energetyczna: 2517.25 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 300.14 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2596.38 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 93.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 312.37 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 23.85 g;	Wartość energetyczna: 2521.75 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 98.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 277.97 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2783.27 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 110.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 21.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Ciasto drożdżowe b/c 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) 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 Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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>) 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 Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	
	Obiad	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Karminadel wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka w posypce curry z papryką C&C 100 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) 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	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Karminadel wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Marchewka mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka w posypce curry z papryką C&C 100 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) 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	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Karminadel wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z jogurtem C&C 80 g (<u>MLE.</u>) Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Poledwiczka z kurczaka parowana + 80 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g (<u>MLE.</u>) Marchewka mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 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	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Plastry kurczaka wolno gotowanego + 80 g (<u>MLE.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 20 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Nuggets z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 20 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Nuggets z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 20 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Nuggets z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 20 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Plastry kurczaka wolno gotowanego + 80 g (<u>MLE.</u>) 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 mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Plastry kurczaka wolno gotowanego + 80 g (<u>MLE.</u>) 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 mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</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 z sianem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z sianem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z sianem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z sianem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2486.31 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 281.74 g; W tym cukry: 47.07 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2375.24 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 261.78 g; W tym cukry: 41.69 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2644.37 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 104.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 324.04 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2552.30 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 99.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 306.61 g; W tym cukry: 55.84 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 12.26 g;	Wartość energetyczna: 2511.00 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 336.52 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2449.44 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 325.17 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 14.88 g;	Wartość energetyczna: 2765.59 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 114.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 348.00 g; W tym cukry: 57.77 g; Błonnik pok.: 42.03 g; Sól: 11.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szykowna dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w osł.niejad 50 g Mix салат 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Twaróg ze szczypiorkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Twaróg ze szczypiorkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Twaróg ze szczypiorkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</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	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecieryzcą* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraka i jabłka (z olejem) + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 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	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z ruskim nadzieniem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Sałatka 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>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus truskawkowy + 200 g (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa + 100 g Dyńka parowana z miodem i cynamonem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z ruskim nadzieniem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Sałatka 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>) Naleśniki z ruskim nadzieniem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 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 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 młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
PN	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2181.41 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 94.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 245.72 g; W tym cukry: 39.58 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 15.16 g;	Wartość energetyczna: 2282.46 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz: 97.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 279.98 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 15.35 g;	Wartość energetyczna: 2264.58 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 94.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 273.10 g; W tym cukry: 62.55 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 14.24 g;	Wartość energetyczna: 2586.86 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 117.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 308.56 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 15.69 g;	Wartość energetyczna: 1998.45 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 261.83 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 13.91 g;	Wartość energetyczna: 2315.66 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; W tym cukry: 118.84 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 13.26 g;	Wartość energetyczna: 2383.31 kcal; Białko ogółem: 69.26 g; Tłuszcz: 101.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; W tym cukry: 83.64 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 12.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-03 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska					
2024-04-03 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Konserva sterylizowana-Paszтет sojowy 113g 1 szt (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kokosowy DHAL z zieloną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Surówka z selera i brzoskwińi b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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>) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki łódeczki + 200 g Mix sałat 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	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>) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki łódeczki + 200 g Mix sałat 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż gotowany na sypko + 200 g Surówka z selera i brzoskwińi b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Gulasz wieprzowy w ziołach + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki łódeczki + 200 g Mix sałat z sosem winegret + 100 g (<u>GOR.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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>) Kokosowy DHAL z zieloną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Surówka z selera i brzoskwińi b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 brzoskwińi 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>RYB.</u>) Ziemniaki łódeczki + 200 g Mix sałat 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 brzoskwińi 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>) Gulasz wieprzowy w ziołach + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki łódeczki + 200 g Mix sałat z sosem winegret + 100 g (<u>GOR.</u>) Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż gotowany na sypko + 200 g Surówka z selera i brzoskwińi 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>RYB.</u>) Ziemniaki łódeczki + 200 g Mix sałat 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, SO2.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Surówka z selera i brzoskwińi b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z sałaty masłowej, rukoli, pomidorów i twarogu + 150 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z sałaty masłowej, rukoli, pomidorów i twarogu + 150 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata 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>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 topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Sałata 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt				pudding chia z musem mango + 150 g						
	Wartość energetyczna: 2285.82 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 93.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 273.22 g; W tym cukry: 44.79 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 1974.14 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 224.22 g; W tym cukry: 32.77 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2512.33 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 97.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2205.33 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 88.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 277.30 g; W tym cukry: 74.17 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2449.18 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 350.64 g; W tym cukry: 84.98 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2160.42 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 301.39 g; W tym cukry: 75.56 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2789.66 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 117.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 365.76 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 46.73 g; Sól: 13.69 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,