

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-13 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	
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z jaj + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Tofu marynowane w ziołach + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z pora z jabłkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka oprószana + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpeciki wieprzowe z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Cukinia z papryka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z pora z jabłkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchewka mini z groszkiem i sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpeciki wieprzowe z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Cukinia z papryka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 100 g Marchewka mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpeciki wieprzowe z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron gotowany penne + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym + 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Cukinia z papryka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziemisty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Salatka z pęczakiem, soczewica i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2267.86 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 267.11 g; W tym cukry: 38.16 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 2474.96 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 270.42 g; W tym cukry: 53.30 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 13.42 g;	Wartość energetyczna: 2215.74 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 280.16 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2423.58 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 277.84 g; W tym cukry: 75.09 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2060.32 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 264.03 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2116.90 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 288.99 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2447.01 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 293.99 g; W tym cukry: 74.82 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 10.07 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-13 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	
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szyonka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml					
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tzatzyki + 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 200 g (<u>SOJ.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tzatzyki + 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 200 g (<u>SOJ.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tzatzyki + 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Salatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				
	PN	Jaglanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) + 200 g Migdały płatk 10 g (<u>ORZ.</u>)					Jaglanka pomarańczowa z borówkami (bez mleka) + 150 g		Jaglanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) + 200 g
		Wartość energetyczna: 2270.79 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 92.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 270.29 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2493.39 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 100.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 311.99 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 42.75 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2389.35 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 86.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 315.63 g; W tym cukry: 95.80 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2611.95 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 357.33 g; W tym cukry: 100.46 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2294.19 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 300.19 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2305.59 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 309.32 g; W tym cukry: 85.46 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2327.25 kcal; Białko ogółem: 79.96 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 315.30 g; W tym cukry: 95.38 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 10.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-13 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	
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,parzona,parzona 50 g Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 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>) Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Burger z białego sera, jaj i warzyw + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Podudzie pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z sosem winegret b/c + 100 g (<u>GOR.</u>) Kalaflor gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pyza z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Nuggets z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kalaflor gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pyza z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z sosem winegret b/c + 100 g (<u>GOR.</u>) Kalaflor gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pyza z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z sałaty masłowej, rukoli, pomidorów i twarogu + 150 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
		Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2199.82 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 103.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 236.27 g; W tym cukry: 37.55 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 2486.96 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 125.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 241.81 g; W tym cukry: 30.37 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2361.72 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 86.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 315.17 g; W tym cukry: 84.43 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2240.65 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 274.61 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2115.41 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 291.82 g; W tym cukry: 95.29 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2065.50 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 225.71 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2391.52 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 90.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; W tym cukry: 84.43 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 11.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-13 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	
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Empanadas z kurczakiem + 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Empanadas z kurczakiem + 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Empanadas z kurczakiem + 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Empanadas z kurczakiem + 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Empanadas z kurczakiem + 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Empanadas z kurczakiem + 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Empanadas z kurczakiem + 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, seleria i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym + 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z seleria i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, seleria i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z seleria i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka pieczony w całości, plaster 80g + 80 g Ziemniaki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z seleria i jabłka + 100 g Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z seleria i jabłka + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym + 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z seleria i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym + 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z seleria i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (<u>RYB.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (<u>RYB.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (<u>RYB.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (<u>RYB.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Pomarańcza 250g 1 szt								
	Wartość energetyczna: 1939.40 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 250.91 g; W tym cukry: 54.72 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 13.05 g;	Wartość energetyczna: 2045.79 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 267.57 g; W tym cukry: 53.28 g; Błonnik pok.: 43.17 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2029.71 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 283.85 g; W tym cukry: 88.62 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 13.86 g;	Wartość energetyczna: 2137.52 kcal; Białko ogółem: 116.94 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 270.97 g; W tym cukry: 87.79 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 14.11 g;	Wartość energetyczna: 2090.45 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 292.15 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 13.19 g;	Wartość energetyczna: 2218.83 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 278.37 g; W tym cukry: 81.81 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 15.19 g;	Wartość energetyczna: 2250.60 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 304.70 g; W tym cukry: 86.96 g; Błonnik pok.: 45.40 g; Sól: 10.93 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-13 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	
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziemisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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	Krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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 + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka pieczona porcja + (istnieje podobna receptura plasty!!!) 80 g Sos własny + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 100 g Dyńa pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL.</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 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 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 Dyńa pieczona + 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 Dyńa pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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 + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szynka pieczona porcja + (istnieje podobna receptura plasty!!!) 80 g Sos własny + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 100 g Dyńa pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL.</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
2024-04-08 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 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>)	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 musem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2406.96 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 90.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 291.46 g; W tym cukry: 39.15 g; Błonnik pok.: 42.22 g; Sól: 12.51 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: 2506.26 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 90.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 316.29 g; W tym cukry: 64.06 g; Błonnik pok.: 42.20 g; Sól: 12.51 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: 2302.12 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 307.07 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 15.29 g;	Wartość energetyczna: 1985.95 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 257.84 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2550.92 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 101.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 45.53 g; Sól: 12.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-13 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
2024-04-09 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 osl.niejad 50 g Tuńczyk z cebulką + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Tuńczyk z cebulką + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb 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 osl.niejad 50 g Tuńczyk z cebulką + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) + 60 g (<u>RYB.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Tuńczyk z cebulką + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
		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 Salatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 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 Salatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 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 Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka + 100 g (<u>SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
2024-04-09 wtorek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek z papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Twarożek z papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek z papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
		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: 1943.22 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 244.60 g; W tym cukry: 44.66 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 13.56 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: 2038.12 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 273.11 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 12.81 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: 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: 2207.60 kcal; Białko ogółem: 72.34 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 39.14 g; Sól: 12.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-13 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	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	
2024-04-10 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	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g (<u>MLE.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g (<u>SEL.</u>) 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>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza pęczak gotowana na sypko C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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 (<u>SEL.</u>) 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>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza pęczak gotowana na sypko C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g (<u>MLE.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż gotowany na sypko + 200 g (<u>SEL.</u>) 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>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	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 + 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	pudding chia z musem z kiwi i orzechami b/c + 200 g (<u>OZI, ORZ.</u>)					pudding chia z musem z kiwi + 200 g		
			Wartość energetyczna: 2237.91 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 93.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 245.69 g; W tym cukry: 40.82 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2257.81 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 92.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 244.24 g; W tym cukry: 41.81 g; Błonnik pok.: 41.82 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2147.88 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 287.85 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2218.58 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 281.50 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2099.64 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 279.87 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 14.16 g;	Wartość energetyczna: 1995.58 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 238.58 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2298.59 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 83.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 299.17 g; W tym cukry: 64.99 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 12.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-13 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	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
2024-04-11 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 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 razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pelmoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Kotlet drobiowy nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki łódzki + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalaflor gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</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	Szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Kotlet drobiowy nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki łódzki + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalaflor gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sos boloński drobiowy na diety + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Marchewka mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki łódzki + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Kalaflor gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</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 Bulki z kurczakiem orientalnym + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ.</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 razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Bulki z kurczakiem orientalnym + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ.</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 Buleczka 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>)	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		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2111.39 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 244.67 g; W tym cukry: 38.95 g; Błonnik pok.: 41.93 g; Sól: 14.22 g;	Wartość energetyczna: 2120.59 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 248.21 g; W tym cukry: 28.43 g; Błonnik pok.: 41.28 g; Sól: 14.02 g;	Wartość energetyczna: 2509.67 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 348.46 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2402.23 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 83.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 41.17 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2367.52 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 323.24 g; W tym cukry: 76.03 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 13.32 g;	Wartość energetyczna: 2093.63 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 277.41 g; W tym cukry: 61.79 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2412.72 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 338.77 g; W tym cukry: 75.32 g; Błonnik pok.: 54.37 g; Sól: 8.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-13 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	
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml			Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1Por Salata 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1Por Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 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 staropolska z ziemniakami + 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 sytko + 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 staropolska z ziemniakami + 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 staropolska z ziemniakami + 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 sytko + 200 g Mix sałat z olejem. 60 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 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 staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ryż gotowany na sytko + 200 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 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 Salatka 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 Salatka 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 Salatka 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka 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 Salatka 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka 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: 1903.87 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 223.58 g; W tym cukry: 26.36 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 13.73 g;	Wartość energetyczna: 2237.88 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 98.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 243.15 g; W tym cukry: 22.51 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 14.22 g;	Wartość energetyczna: 2128.32 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 299.65 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2458.61 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 319.01 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 1918.69 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 286.24 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2127.02 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 306.52 g; W tym cukry: 64.09 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2686.32 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 106.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 344.87 g; W tym cukry: 63.68 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 11.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-04 do dnia 2024-04-13 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	
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Rozszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Rozszponka 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 Rozszponka 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, S02.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Rozszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, 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	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, 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	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Paluszki grissini 10g + 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Klopsik drobiowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</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 + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Paluszki grissini 10g + 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Makaron gotowany penne + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Makaron gotowany penne + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera naciowego i jabłka + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca i cytryna 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix салат z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca i cytryna 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix салат z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca i cytryna 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Mix салат z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Pomarańcza 250g 1 szt							
	Wartość energetyczna: 1894.04 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 246.36 g; W tym cukry: 55.14 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 1859.66 kcal; Białko ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 231.41 g; W tym cukry: 54.09 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 1985.89 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 252.74 g; W tym cukry: 79.60 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 1951.51 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 237.78 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 1987.09 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 288.05 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2086.62 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2160.14 kcal; Białko ogółem: 69.57 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 314.25 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 46.85 g; Sól: 6.96 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,