

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-14 do dnia 2024-05-23 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		
2024-05-14 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>) 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.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>)	
		Krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy opiekany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka w posypce curry + 100 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salata zielona z jogurtem + 50 g (<u>MLE.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy opiekany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka w posypce curry + 100 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salata zielona z jogurtem + 50 g (<u>MLE.</u>) Marchewka mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy opiekany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salata zielona z jogurtem + 50 g (<u>MLE.</u>) Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Polędwiczka z kurczaka parowana + 160 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Marchewka mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 300 ml (<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 (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 300 ml (<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 (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wędlna roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wędlna roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wędlna roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
			PN	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2368.91 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 97.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 281.71 g; W tym cukry: 44.41 g; Błonnik pok.: 40.45 g; Sól: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 2224.21 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 91.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 254.02 g; W tym cukry: 39.40 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 13.91 g;	Wartość energetyczna: 2493.70 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 100.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 313.05 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2325.78 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 284.11 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2188.85 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 282.74 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 13.56 g;	Wartość energetyczna: 2194.29 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 266.54 g; W tym cukry: 60.32 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 18.64 g;	Wartość energetyczna: 2145.67 kcal; Białko ogółem: 73.01 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 312.17 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 44.05 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2145.67 kcal; Białko ogółem: 73.01 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 312.17 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 44.05 g; Sól: 8.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-14 do dnia 2024-05-23 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
2024-05-15 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>) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
	Obiad	Kapuśniak z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy w stylu greckim + 200 g Ryż brązowy na sypko + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki łódeczki + 200 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 100 g Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy w stylu greckim + 200 g Ryż brązowy na sypko + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 w sosie śmietanowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>GLU PSZ, 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	Koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kokosowy dal z zieloną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR, SOJ.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pudding chia z musem mango + 150 g (<u>OZI, ORZ.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2340.88 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 95.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 279.07 g; W tym cukry: 46.47 g; Błonnik pok.: 41.82 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2014.87 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 231.00 g; W tym cukry: 31.89 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2628.54 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 107.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 324.33 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 40.33 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2355.64 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 101.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 280.02 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2517.77 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 360.41 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2263.11 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 311.29 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2928.41 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 126.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 376.20 g; W tym cukry: 89.67 g; Błonnik pok.: 50.95 g; Sól: 13.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-14 do dnia 2024-05-23 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
2024-05-16 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 pomidorami 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 pomidorami 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 pomidorami 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>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Tofu marynowane w ziołach + 60 g (<u>SOJ</u>) Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2</u>) Mix sałat z pomidorami koktajlowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Groszek zielony blanszowany + 20 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos własny + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaczki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z pora z jabłkiem + 100 g (<u>MLE</u>) Brukselka oprószana + 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Groszek zielony blanszowany + 20 g 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 papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Groszek zielony blanszowany + 20 g Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaczki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z pora z jabłkiem + 100 g (<u>MLE</u>) Marchewka mini z groszkiem i sezamem + 100 g (<u>SEZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Groszek zielony blanszowany + 20 g Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaczki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 100 g Marchewka mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Groszek zielony blanszowany + 20 g Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaczki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 100 g Makaron gotowany penne + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Groszek zielony blanszowany + 20 g Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE</u>) Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Cukinia z papryką 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 smarowania 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 mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 mlekem 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)		
	PN	Salatka z pęczakiem, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2248.94 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 83.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 269.21 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 44.56 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2186.63 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 86.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 250.73 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 41.46 g; Sól: 14.11 g;	Wartość energetyczna: 2131.24 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 274.60 g; W tym cukry: 69.26 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2135.25 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 258.15 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 1961.96 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 257.80 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2128.88 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 285.62 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 1997.12 kcal; Białko ogółem: 70.66 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 254.04 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 11.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-14 do dnia 2024-05-23 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	
2024-05-17 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jablko 150 g Sałata 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 Jablko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml					
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<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 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 200 g (<u>SOJ.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<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 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 200 g (<u>SOJ.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem drobiowym 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 ml (<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	
	Kolejca	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarellą + 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 smarowania 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>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Jaglanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) + 200 g Migdały płatki 10 g (<u>ORZ.</u>)				Jaglanka pomarańczowa z borówkami (bez mleka) + 150 g			
		Wartość energetyczna: 2250.83 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 276.95 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2470.16 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 317.68 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 43.32 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2348.69 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; W tym cukry: 98.39 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2568.02 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 363.02 g; W tym cukry: 102.44 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2290.54 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 305.71 g; W tym cukry: 85.19 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2473.39 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 86.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 327.63 g; W tym cukry: 88.68 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2286.59 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 321.96 g; W tym cukry: 97.97 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 10.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-14 do dnia 2024-05-23 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
2024-05-18 sobota	Sniadanie	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 Salata strzeżpiasta 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, wędzona, parzona 50 g Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzeżpiasta 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 Salata strzeżpiasta 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 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 Salata strzeżpiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</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, SO2.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Podudziec pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salata lodowa z sosem winegret b/c + 50 g (<u>GOR.</u>) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pyza z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Salata lodowa z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Nuggets z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</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 + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salata lodowa z sosem winegret b/c + 50 g (<u>GOR.</u>) Kalafor 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka 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>)		
		PN	Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2221.08 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 100.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 248.57 g; W tym cukry: 38.58 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 13.68 g;	Wartość energetyczna: 2380.14 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 109.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 253.38 g; W tym cukry: 31.03 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2382.98 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 327.47 g; W tym cukry: 85.46 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2256.64 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 288.90 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2129.22 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g; W tym cukry: 97.89 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 1958.68 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 237.28 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2412.78 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 87.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 330.58 g; W tym cukry: 85.46 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 12.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-14 do dnia 2024-05-23 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					
2024-05-19 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 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	Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaczki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaczki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Zapiekanka makaronowa z wierzbowiną i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z selera i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony w całości, plaster 80g + 80 g Ziemniaczki pieczone z ziołami + 200 g Salatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Zapiekanka makaronowa z wierzbowiną i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z selera i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (<u>RYB.</u>) Półedwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Półedwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (<u>RYB.</u>) Półedwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Pomarańcza 250g 1 szt					
PN	Wartość energetyczna: 1978.80 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 254.48 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2047.49 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 256.54 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sól: 13.37 g;	Wartość energetyczna: 1993.54 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 283.43 g; W tym cukry: 88.41 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2178.60 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 276.49 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 14.38 g;	Wartość energetyczna: 2092.13 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 291.67 g; W tym cukry: 80.85 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 2274.66 kcal; Białko ogółem: 123.56 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 280.24 g; W tym cukry: 82.36 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 14.91 g;	Wartość energetyczna: 2176.75 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 289.68 g; W tym cukry: 89.40 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sól: 11.81 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-14 do dnia 2024-05-23 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	
2024-05-20 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 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	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella + 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos grzybowy + 100 g (<u>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>) 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 Dymia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Płatki kukurydziane 15g + 1 Por 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>) Płatki kukurydziane 15g + 1 Por Szynka pieczona plasty + 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	Krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Płatki kukurydziane 15g + 1 Por 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	Krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Płatki kukurydziane 15g + 1 Por 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
	Kolejca	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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 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 mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>)							
		Wartość energetyczna: 2430.44 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 293.24 g; W tym cukry: 39.76 g; Błonnik pok.: 42.07 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2186.28 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 242.13 g; W tym cukry: 39.45 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2529.74 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 318.07 g; W tym cukry: 64.67 g; Błonnik pok.: 42.05 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2346.95 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz: 96.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 269.14 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2386.71 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 321.28 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 15.57 g;	Wartość energetyczna: 2057.55 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 271.13 g; W tym cukry: 67.81 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2632.00 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 101.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 331.06 g; W tym cukry: 67.50 g; Błonnik pok.: 46.38 g; Sól: 12.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-14 do dnia 2024-05-23 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	
2024-05-21 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>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Tuńczyk z cebulką + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Tuńczyk z cebulką + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) + 60 g (<u>RYB.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Tuńczyk z cebulką + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Krem z pomidorów + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ser mozzarella 10 g (<u>MLE.</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 + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ser mozzarella 10 g (<u>MLE.</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 + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ser mozzarella 10 g (<u>MLE.</u>) Kotlet Schabowy panierowany + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ser mozzarella 10 g (<u>MLE.</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 + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ser mozzarella 10 g (<u>MLE.</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 Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z pomidorów + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ser mozzarella 10 g (<u>MLE.</u>) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z seleria i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ser mozzarella 10 g (<u>MLE.</u>) Gulasz z boczników, dyni i soczewicy + 200 g (<u>SOJ.</u>) 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	
	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet warzywny (marchew i cukinia) + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet 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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet warzywny (marchew i cukinia) + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z makiem 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: 1900.78 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 256.59 g; W tym cukry: 37.22 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 1934.89 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 248.49 g; W tym cukry: 45.16 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 14.07 g;	Wartość energetyczna: 2020.08 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 282.69 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2157.26 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 305.33 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 13.67 g;	Wartość energetyczna: 1995.74 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 278.25 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2140.50 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 312.02 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 2256.96 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; W tym cukry: 86.30 g; Błonnik pok.: 43.18 g; Sól: 14.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-14 do dnia 2024-05-23 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		
2024-05-22 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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>) Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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>)	
		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>) 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	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>) 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	Wielowarzynna 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	Wielowarzynna 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	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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	
		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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bowł 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bowł 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bowł 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bowł z ciecierzycy + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
		PN	pudding chia z mussem z kiwi i orzechami b/c + 200 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	pudding chia z mussem z kiwi + 200 g					
			Wartość energetyczna: 2117.64 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 83.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 239.86 g; W tym cukry: 41.06 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2145.84 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 83.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 238.06 g; W tym cukry: 42.17 g; Błonnik pok.: 38.65 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2083.76 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 285.02 g; W tym cukry: 73.29 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2162.76 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 278.31 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2129.05 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 281.82 g; W tym cukry: 74.94 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 14.10 g;	Wartość energetyczna: 2037.23 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 240.99 g; W tym cukry: 70.99 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2304.95 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; W tym cukry: 68.45 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 9.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-14 do dnia 2024-05-23 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	
2024-05-23 czwartek	Sniadanie	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 dodatkami wody w osłonce niejadalnej 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata 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 dodatkami wody w osłonce niejadalnej 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata 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 dodatkami wody w osłonce niejadalnej 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata 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 dodatkami wody w osłonce niejadalnej 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 60 g (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata 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 dodatkami wody w osłonce niejadalnej 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 60 g (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Salata 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 Salata 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 ml (<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 Salatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>JAJ, SOJ, SEL</u>) Kotlet drobiowy nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki łódzkie + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<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	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>JAJ, SOJ, SEL</u>) Kotlet drobiowy nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki łódzkie + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>JAJ, SOJ, SEL</u>) Sos boloński drobiowy na diety + 200 g (<u>SEL</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka 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 ml (<u>JAJ, SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos własny + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki łódzkie + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE</u>) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>JAJ, SOJ, SEL</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 200 g (<u>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	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>JAJ, SOJ, SEL</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 200 g (<u>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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna + 100 g (<u>SOJ</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bulki z kurczakiem orientalnym + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka wiosenna + 100 g (<u>SOJ</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bulki z kurczakiem orientalnym + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka wiosenna + 100 g (<u>SOJ</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Buleczka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Poledwica 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Buleczka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Poledwica 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna + 100 g (<u>SOJ</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna + 100 g (<u>SOJ</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)								
	Wartość energetyczna: 2249.91 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 287.03 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 47.08 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 2344.79 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 81.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 293.88 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 46.76 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2557.13 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 357.07 g; W tym cukry: 83.35 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2500.37 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 88.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 325.43 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2491.91 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 344.32 g; W tym cukry: 84.81 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2336.85 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 308.53 g; W tym cukry: 71.74 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2481.03 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 364.98 g; W tym cukry: 80.72 g; Błonnik pok.: 53.39 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2481.03 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 364.98 g; W tym cukry: 80.72 g; Błonnik pok.: 53.39 g; Sól: 8.58 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,
SO2 - 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,