

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-02 do dnia 2024-08-11 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
2024-08-02 piątek	Śniadanie	<p>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>)                      Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>)                      Rzodkiewka 100 g                      Salata strzępiasta czerwona 10 g                      Melon 100 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p>		<p>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>)                      Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>)                      Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE</u>)                      Melon 100 g                      Salata strzępiasta czerwona 10 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>		<p>Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ</u>)                      Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE</u>)                      Melon 100 g                      Salata strzępiasta czerwona 10 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>		
	Obiad	<p>Ryżowa 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 (<u>MLE, SO2</u>)                      Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g                      Fasolka szparagowa zielona + 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa 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>)                      Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ</u>)                      Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g                      Cukinia gotowana + 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa 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</p>	<p>Ryżowa 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>)                      Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ</u>)                      Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g                      Cukinia gotowana + 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa 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</p>	<p>Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>)                      Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)                      Sos pomidorowy + 100 g                      Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ</u>)                      Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g                      Cukinia gotowana + 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa 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</p>
	Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g                      Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 150 g (<u>SOJ</u>)                      Rukola 20 g                      Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g                      Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 150 g (<u>SOJ</u>)                      Rukola 20 g                      Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>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                      Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE</u>)                      Rukola 20 g                      Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>)                      Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 225 g (<u>SOJ</u>)                      Rukola 20 g                      Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>			
PN	Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 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 jagodami + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2044.49 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 247.21 g; W tym cukry: 42.56 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2348.53 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 103.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 267.06 g; W tym cukry: 38.42 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2213.83 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 305.85 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2556.40 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 97.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 1998.36 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 291.84 g; W tym cukry: 69.16 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2262.62 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 307.53 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2733.97 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 107.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 351.26 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 11.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-02 do dnia 2024-08-11 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	
2024-08-03 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, SO2.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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> ) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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> ) 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, SO2.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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 dębowa kiel.wp.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		
		Pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik drobiowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos cygański + 100 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 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>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik drobiowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos cygański + 100 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 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 ml ( <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 JEJCZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Dyńa parowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z selera + 300 ml ( <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 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>SOJ, 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
		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Mix salát z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Mix salát z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Salatka lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Salatka lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku smietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix salát z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )		
PN	Nektarynka 1 szt 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2012.00 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 266.01 g; W tym cukry: 50.21 g; Błonnik pok.: 40.64 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 1993.99 kcal; Białko ogółem: 78.98 g; Tłuszcz: 79.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 249.49 g; W tym cukry: 48.97 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2103.85 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 272.39 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2085.84 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz: 86.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 255.86 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2076.72 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 309.97 g; W tym cukry: 73.02 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2129.95 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 320.94 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2244.72 kcal; Białko ogółem: 74.28 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 320.94 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 44.94 g; Sól: 9.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-02 do dnia 2024-08-11 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	
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Ogórek kwaszony małosolny 100 g ( <u>GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Ogórek kwaszony małosolny 100 g ( <u>GOR.</u> ) 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Ogórek kwaszony małosolny 100 g ( <u>GOR.</u> ) 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Paprykarz z lososia (dieta) + 60 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Ogórek kwaszony małosolny 100 g ( <u>GOR.</u> ) 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Paprykarz z lososia (dieta) + 60 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Ogórek kwaszony małosolny 100 g ( <u>GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziarna słonecznika prażone + 10 g Gulasz wołowy + 200 g Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Salata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziarna słonecznika prażone + 10 g Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g ( <u>JAJ.</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziarna słonecznika prażone + 10 g Gulasz wołowy + 200 g Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziarna słonecznika prażone + 10 g Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g ( <u>JAJ.</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Gulasz wołowy dieta + 200 g Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g ( <u>JAJ.</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Salata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g ( <u>JAJ.</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g ( <u>JAJ.</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g ( <u>JAJ.</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 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 Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna z cukini i marchewki + 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u> ) Migdały 10 g ( <u>ORZ.</u> )			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )				
		Wartość energetyczna: 1990.17 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 81.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 222.10 g; W tym cukry: 46.06 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 15.95 g;	Wartość energetyczna: 2029.83 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 97.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 201.96 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 14.61 g;	Wartość energetyczna: 2269.58 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 273.52 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 15.77 g;	Wartość energetyczna: 2257.23 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 100.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 245.73 g; W tym cukry: 65.41 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 14.38 g;	Wartość energetyczna: 2172.22 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 273.67 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 2172.89 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 91.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 245.11 g; W tym cukry: 64.52 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2322.64 kcal; Białko ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 100.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 294.09 g; W tym cukry: 72.72 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 12.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-02 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 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> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 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> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 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> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 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> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus + 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny (bez glutenu) + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecieryzcą + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny (bez glutenu) + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Naleśnik z serem białym + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus truskawkowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka owocowa + 100 g Dynia parowana z miodem i cynamonem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny (bez glutenu) + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Naleśnik z serem białym + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus truskawkowy + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka owocowa + 100 g Dynia parowana z miodem i cynamonem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Naleśnik z serem białym + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus truskawkowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka owocowa + 100 g Dynia parowana z miodem i cynamonem + 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )		
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2074.05 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 255.81 g; W tym cukry: 48.91 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 1868.09 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 241.06 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2191.95 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 257.27 g; W tym cukry: 53.26 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2282.26 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 86.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; Węglowodany ogółem: 267.66 g; W tym cukry: 102.07 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2202.11 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 289.40 g; W tym cukry: 58.94 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2397.02 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.39 g; Węglowodany ogółem: 310.83 g; W tym cukry: 117.62 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2425.39 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 100.25 g; Kw. tł. nasy.: 48.10 g; Węglowodany ogółem: 286.22 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 10.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-02 do dnia 2024-08-11 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
2024-08-06 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 sałat 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> ) Pieczone owsianka jabłkowa + 50 g ( <u>JAJ, MLE, GLU OW.</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 sałat 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 sałat 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> ) 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 sałat 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 drobiowy + 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> ) Połędwiczki z kurczaka parowane + 120 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 drobiowy + 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> ) Połędwiczki z kurczaka parowane + 120 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> ) Połędwiczki z kurczaka parowane + 120 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
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 Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 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 Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 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 Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 60 g Wędlina 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> )			
	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> )					
PN	Wartość energetyczna: 2235.36 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 89.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 270.62 g; W tym cukry: 45.30 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2389.97 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 88.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 289.38 g; W tym cukry: 40.66 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 15.73 g;	Wartość energetyczna: 2341.11 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 93.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 293.94 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2478.47 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 91.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 312.42 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 14.59 g;	Wartość energetyczna: 2044.09 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 278.78 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2283.98 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 307.10 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 16.04 g;	Wartość energetyczna: 2141.89 kcal; Białko ogółem: 72.75 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 313.94 g; W tym cukry: 70.96 g; Błonnik pok.: 41.62 g; Sól: 8.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-02 do dnia 2024-08-11 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	
2024-08-07 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> ) Pasta twarogowa-pomidorowa + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			
	Obiad	Kapuśniak z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</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* 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 łódzki pieczone w ziołach + 200 g Mix салат 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> ) Dorsz pieczony z warzywami + 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 łódzki pieczone w ziołach + 200 g Mix салат z sosem winegret + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z kaszą manną. 300 g ( <u>GLU PSZ, 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	Jarzynowa z kaszą manną. 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 200 g Mix салат z sosem winegret + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z kaszą manną. 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 200 g ( <u>MLE, GOR.</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 makiem 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 makiem 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 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 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 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 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 makiem 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: 2328.51 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 93.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 280.13 g; W tym cukry: 46.63 g; Błonnik pok.: 42.01 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2004.92 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 233.49 g; W tym cukry: 32.39 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2616.17 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 105.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 325.39 g; W tym cukry: 87.21 g; Błonnik pok.: 40.52 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 2345.69 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 98.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 282.51 g; W tym cukry: 73.46 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2486.47 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 369.39 g; W tym cukry: 86.03 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2249.73 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 321.47 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2684.96 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 97.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 381.41 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 47.66 g; Sól: 9.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-02 do dnia 2024-08-11 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
2024-08-08 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, GOR.</u> ) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb 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, GOR.</u> ) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z jaj z natką + 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, GOR.</u> ) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Krem z buraków + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Groszek zielony blanszowany + 20 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos własny (bez glutenu) + 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 ml ( <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 świderki + 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 ml ( <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 ml ( <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) b/c + 100 g Marchewka mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków + 300 ml ( <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 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 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Groszek zielony blanszowany + 20 g Makaron pełnoziarnisty świderki + 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 wjejski 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 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 wjejski 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 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 wjejski 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 JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wjejski 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 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 Serek wjejski 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 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: 2274.97 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 273.90 g; W tym cukry: 47.25 g; Błonnik pok.: 45.58 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2354.57 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 83.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 288.42 g; W tym cukry: 47.87 g; Błonnik pok.: 45.91 g; Sól: 14.49 g;	Wartość energetyczna: 2089.52 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 274.48 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2269.53 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 291.61 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 40.45 g; Sól: 13.37 g;	Wartość energetyczna: 1962.34 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 259.01 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2217.68 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 299.81 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 13.46 g;	Wartość energetyczna: 2131.40 kcal; Białko ogółem: 78.18 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 287.50 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 11.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-02 do dnia 2024-08-11 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		
2024-08-09 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> ) Twarożek makowy + 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 60 g ( <u>MLE</u> ) 50 g 150 g 20 g 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> ) Twarożek makowy + 60 g ( <u>MLE</u> ) Domowa czechośliwka + 50 g Miód (25g) 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 60 g ( <u>MLE</u> ) 50 g 150 g 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 Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 60 g ( <u>MLE</u> ) 25 g 1 szt 150 g 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 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 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 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 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> ) 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 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem drobiowym i warzywami + 300 g ( <u>MLE, 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> ) 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 smarowania 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 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> ) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Salatka 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> ) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )				
	PN	Jaglanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) + 200 g Migdały płatki 10 g ( <u>ORZ</u> )	Jaglanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) + 200 g Migdały płatki 10 g ( <u>ORZ</u> )	Jaglanka pomarańczowa z borówkami (bez mleka) + 150 g	Jaglanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) + 200 g					
	Wartość energetyczna: 2501.92 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 89.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 320.23 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2560.47 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 97.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; W tym cukry: 78.87 g; Błonnik pok.: 42.48 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2628.18 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 363.43 g; W tym cukry: 102.50 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2686.73 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 93.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 371.34 g; W tym cukry: 106.86 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2491.97 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 346.20 g; W tym cukry: 93.36 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2444.59 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 323.41 g; W tym cukry: 96.17 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2491.43 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 362.64 g; W tym cukry: 106.24 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 9.74 g;			



Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-02 do dnia 2024-08-11 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
2024-08-10 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 wieprzowy z wloszczyzną + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</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 wieprzowy z wloszczyzną + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</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 wieprzowy z wloszczyzną + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</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 wieprzowy z wloszczyzną + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</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 strzeżpiasta czerwona 20 g 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 + 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
2024-08-11 niedziela	Kolejca	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 salaty masłowej, rukoli, pomidorów i twarogu + 150 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>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> )		
		Muffin warzywny z wędliną + 75 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2350.88 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 109.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 243.95 g; W tym cukry: 38.66 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2440.47 kcal; Białko ogółem: 124.55 g; Tłuszcz: 111.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 246.69 g; W tym cukry: 30.27 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2512.78 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 93.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 322.85 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2356.37 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 92.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 281.96 g; W tym cukry: 89.79 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2224.95 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 300.23 g; W tym cukry: 97.86 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 1978.29 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 231.38 g; W tym cukry: 81.74 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2542.58 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 97.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 325.96 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 11.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-02 do dnia 2024-08-11 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
2024-08-11 niedziela	Sniadanie	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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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> ) Empanadas z kurczakiem + 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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> ) Empanadas z kurczakiem + 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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> ) Empanadas z kurczakiem + 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Empanadas z serem żółtym + 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	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 pelnoziarnisty świderki + 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> ) Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną 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> ) Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g Surówka z selera i orzechów b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Makaron pelnoziarnisty świderki + 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> ) Poledwica 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 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 Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g ( <u>RYB, MLE, GOR.</u> ) Poledwica 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 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 Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g ( <u>RYB, MLE, GOR.</u> ) Poledwica 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 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 Salatka z tuńczyka i warzyw + 150 g ( <u>RYB.</u> ) Poledwica 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 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 Salatka z tuńczyka i warzyw + 150 g ( <u>RYB.</u> ) Poledwica 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 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 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 makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
PN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt							
	Wartość energetyczna: 1964.90 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 242.64 g; W tym cukry: 47.60 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2211.69 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 278.68 g; W tym cukry: 50.14 g; Błonnik pok.: 44.08 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 1993.79 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 273.33 g; W tym cukry: 80.68 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2179.52 kcal; Białko ogółem: 123.75 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 266.51 g; W tym cukry: 82.99 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 14.07 g;	Wartość energetyczna: 2078.23 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 279.83 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2260.76 kcal; Białko ogółem: 128.94 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 268.40 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 14.30 g;	Wartość energetyczna: 2351.65 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 318.41 g; W tym cukry: 82.58 g; Błonnik pok.: 45.30 g; Sól: 12.22 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 JEĆZ - 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,