

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-13 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-05-04 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Sałata strzypiasta 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 Sałata strzypiasta 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> ) Pomidorcki koktajlowe 80 g Sałata strzypiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Sałata strzypiasta 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> ) Pomidorcki koktajlowe 80 g Sałata strzypiasta 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 Sałata strzypiasta 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> ) Ziarna słonecznika prażone + 10 g Burger z białego sera, jaj i warzyw + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, GLU OW.</u> ) Sos chrzanowy + 100 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziarna słonecznika prażone + 10 g Podudzie pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z sosem winegret b/c + 60 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> ) Ziarna słonecznika prażone + 10 g Pyza z farszem szpinakowym z serem + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 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> ) Ziarna słonecznika prażone + 10 g 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> ) 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> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z sosem winegret b/c + 60 g ( <u>GOR.</u> ) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziarna słonecznika prażone + 10 g Pyza z farszem szpinakowym z serem + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z sałaty masłowej, rukoli, pomidorów i twarogu + 150 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
PN	Muffin warzywny z wędliną + 75 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )				Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2256.19 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 107.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 239.73 g; W tym cukry: 38.54 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 13.49 g;	Wartość energetyczna: 2441.30 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 119.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 244.77 g; W tym cukry: 31.11 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2418.09 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 91.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 318.63 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 12.67 g;	Wartość energetyczna: 2291.75 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 280.06 g; W tym cukry: 90.45 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2101.92 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; W tym cukry: 97.67 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 1957.43 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 226.01 g; W tym cukry: 81.92 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2447.89 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 95.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 321.74 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 11.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-13 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
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 dodak.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 dodak.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 dodak.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 dodak.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 dodak.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 dodak.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 dodak.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g ( <u>MLE.</u> ) 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	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym + 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i orzechów b/c + 100 g ( <u>MLE, ORZ, SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g ( <u>MLE.</u> ) 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	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z selera i orzechów b/c + 100 g ( <u>MLE, ORZ, SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Filet z indyka pieczony w całości, plaster 80g + 80 g Ziemniaczki pieczone z ziołami + 200 g Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym + 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i orzechów b/c + 100 g ( <u>MLE, ORZ, SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym + 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g ( <u>RYB.</u> ) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i zurawiną + 150 g ( <u>RYB, MLE, GOR.</u> ) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i zurawiną + 150 g ( <u>RYB, MLE, GOR.</u> ) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g ( <u>RYB.</u> ) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g ( <u>RYB.</u> ) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i zurawiną + 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 Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i zurawiną + 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 Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
PN	Pomarańcza 250g 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2032.74 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 253.94 g; W tym cukry: 57.18 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2216.37 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 276.54 g; W tym cukry: 58.84 g; Błonnik pok.: 46.57 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2047.48 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 282.89 g; W tym cukry: 88.46 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2232.54 kcal; Białko ogółem: 118.13 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 275.95 g; W tym cukry: 90.73 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 14.38 g;	Wartość energetyczna: 2146.07 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 291.13 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 2328.60 kcal; Białko ogółem: 123.70 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 279.70 g; W tym cukry: 82.41 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 14.91 g;	Wartość energetyczna: 2345.62 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 85.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 309.68 g; W tym cukry: 89.90 g; Błonnik pok.: 47.30 g; Sól: 11.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-13 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
		Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Burger z buraka z serem mozzarella + 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sos grzybowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ryż brązowy na sypko + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Karkówka pieczona + 80 g ( <u>GOR.</u> ) Sos pieczeniowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 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> ) Burger z buraka z serem mozzarella + 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sos grzybowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ryż brązowy na sypko + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Karkówka pieczona + 80 g ( <u>GOR.</u> ) Sos pieczeniowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Dymia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Płatki kukurydziane 15g + 1 Por Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 80 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
2024-05-06 poniedziałek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		Mini serniczki z mussem malinowym b/c + 150 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )					
PN	Wartość energetyczna: 2306.86 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 88.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 277.81 g; W tym cukry: 36.95 g; Błonnik pok.: 39.84 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2224.47 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 242.06 g; W tym cukry: 39.37 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2406.16 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 88.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 302.64 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2385.14 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 101.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 269.07 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2242.82 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 310.50 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 14.12 g;	Wartość energetyczna: 2113.33 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 271.68 g; W tym cukry: 67.83 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2508.12 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 98.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 315.59 g; W tym cukry: 64.70 g; Błonnik pok.: 44.14 g; Sól: 11.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-13 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodak.wody w osł.niejad 50 g Tuńczyk z cebulką + 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodak.wody w osł.niejad 50 g Tuńczyk z cebulką + 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodak.wody w osł.niejad 50 g Tuńczyk z cebulką + 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodak.wody w osł.niejad 50 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) + 60 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Tuńczyk z cebulką + 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
Obiad	Krem z pomidorów + 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 Sałatka 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> ) 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 Sałatka 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> ) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z selera i jabłka + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałatka 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> ) Gulasz z boczniaków, dyni i soczewicy + 200 g ( <u>SOJ.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Sałatka 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Twarożek z natką pietruszki + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )		
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )					
	Wartość energetyczna: 1901.36 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 257.06 g; W tym cukry: 37.25 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 1934.59 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 248.45 g; W tym cukry: 45.18 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 14.07 g;	Wartość energetyczna: 2019.80 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 282.65 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2156.96 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 305.29 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 13.67 g;	Wartość energetyczna: 1996.32 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 278.72 g; W tym cukry: 74.33 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2140.20 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 311.98 g; W tym cukry: 83.91 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 2256.56 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 341.21 g; W tym cukry: 86.33 g; Błonnik pok.: 43.17 g; Sól: 14.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-13 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-05-08 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 sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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 sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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 sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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 sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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 sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Omlet ze szpinakiem + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Omlet ze szpinakiem + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ryż brązowy na sypko + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) 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> ) Sałatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ryż gotowany na sypko + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pulpet z dorsza + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza pęczak gotowana na sypko C&C 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ryż gotowany na sypko + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet z dorsza + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Szpinak baby z dressingiem + 50 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Warzywa stir fry z tofu + 150 g ( <u>SOJ.</u> ) Ryż gotowany na sypko + 200 g Szpinak baby z dressingiem + 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Warzywa stir fry z tofu + 150 g ( <u>SOJ.</u> ) Ryż gotowany na sypko + 200 g Szpinak baby z dressingiem + 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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 JEĆZ.</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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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 JEĆZ.</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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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 JEĆZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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 JEĆZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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 JEĆZ.</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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Bowl z ciecierzycy + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Bowl z ciecierzycy + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Bowl z ciecierzycy + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )
	PN	Pudding chia z musem z kiwi i orzechami b/c + 200 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )		Pudding chia z musem z kiwi + 200 g					
		Wartość energetyczna: 2269.11 kcal; Białko ogółem: 110.64 g; Tłuszcz: 96.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 244.69 g; W tym cukry: 41.53 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2297.23 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 96.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 242.86 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2235.23 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 289.84 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 2314.15 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 283.11 g; W tym cukry: 75.47 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2186.99 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 281.86 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 14.31 g;	Wartość energetyczna: 2095.11 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 241.01 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2456.41 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 90.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 314.24 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 11.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-13 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g 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 dodatkiem 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 dodatkiem 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 dodatkiem 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> ) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g 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 dodatkiem 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> )
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kotlet drobiowy nadziewany serem + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki łódzki + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron spaghetti + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z gruszką, żurawiną i rukolą + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Marchewka mini z groszkiem i sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kotlet drobiowy nadziewany serem + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki łódzki + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos boloński drobiowy na diety + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron spaghetti + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Marchewka mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Ziemniaki łódzki + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
2024-05-09 czwartek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Bułki z kurczakiem orientalnym + 135 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka wiosenna + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Bułki z kurczakiem orientalnym + 135 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka wiosenna + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Bułeczka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 135 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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> ) Sałatka wiosenna + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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> ) Sałatka wiosenna + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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> ) Sałatka wiosenna + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Wartość energetyczna: 2269.65 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Weglowodany ogółem: 271.75 g; W tym cukry: 38.59 g; Błonnik pok.: 45.68 g; Sól: 15.60 g;	Wartość energetyczna: 2329.53 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 87.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Weglowodany ogółem: 278.45 g; W tym cukry: 28.29 g; Błonnik pok.: 45.36 g; Sól: 15.37 g;	Wartość energetyczna: 2594.67 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 85.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Weglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 40.70 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2537.91 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 92.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Weglowodany ogółem: 324.70 g; W tym cukry: 75.47 g; Błonnik pok.: 40.70 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2529.45 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Weglowodany ogółem: 343.59 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2269.31 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Weglowodany ogółem: 299.73 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2518.57 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Weglowodany ogółem: 364.25 g; W tym cukry: 80.18 g; Błonnik pok.: 52.59 g; Sól: 9.36 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-13 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys weglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys weglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml			Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Krem o smaku orzechowym 50 g ( <u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	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* b/c 250 ml	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> ) Ryż brązowy na sypko + 200 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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	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> ) Ryż brązowy na sypko + 200 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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	Ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Ryż gotowany na sypko + 200 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos chrzanowy + 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z makaronem orzo i ciecierzycą z warzywami w stylu włoskim 150 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z makaronem orzo i ciecierzycą z warzywami w stylu włoskim 150 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )		Chleb razowy pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronem orzo i ciecierzycą z warzywami w stylu włoskim 225 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	PN	Muffin czekoladowy o niskim IG z borówkami + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )				Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Muffin czekoladowy o niskim IG z borówkami + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 1910.14 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 224.89 g; W tym cukry: 26.61 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 14.31 g;	Wartość energetyczna: 2211.13 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 244.12 g; W tym cukry: 22.37 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 14.31 g;	Wartość energetyczna: 2134.59 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 300.96 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2474.11 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 88.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 319.75 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 1922.65 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 287.06 g; W tym cukry: 67.62 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2140.66 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 306.84 g; W tym cukry: 64.13 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2692.59 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 106.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; W tym cukry: 63.93 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 11.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-13 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-05-11 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodk.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	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodk.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	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	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 C&C 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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 C&C 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z selera + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Paluszki grissini 10g + 1 Por ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Klopsik drobiowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Paluszki grissini 10g + 1 Por ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Makaron gotowany penne + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udzca z cytryną + 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułeczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udzca z cytryną + 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułeczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udzca z cytryną + 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udzca z cytryną + 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udzca z cytryną + 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
PN	Pomarańcza 250g 1 szt							
	Wartość energetyczna: 1854.35 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 239.87 g; W tym cukry: 56.90 g; Błonnik pok.: 40.59 g; Sól: 14.10 g;	Wartość energetyczna: 1827.49 kcal; Białko ogółem: 73.49 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 223.87 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 1946.20 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 246.25 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 1919.34 kcal; Białko ogółem: 73.06 g; Tłuszcz: 83.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 230.25 g; W tym cukry: 79.41 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2004.19 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 284.87 g; W tym cukry: 79.82 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2050.46 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 303.60 g; W tym cukry: 77.40 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2164.14 kcal; Białko ogółem: 69.83 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 310.37 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 47.75 g; Sól: 8.83 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-13 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <u>GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <u>GOR.</u> ) Herbata czarna 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 konserwowy 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 łososia (dieta) + 60 g ( <u>RYB, 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 konserwowy 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 łososia (dieta) + 60 g ( <u>RYB, 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 konserwowy 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 łódzeczki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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> ) Sałata 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 łódzeczki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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> ) Sałata 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 Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g ( <u>JAJ.</u> ) Sałata 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> ) Sałata 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> ) Ziarna słonecznika prażone + 10 g Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u> ) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w ostonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna z cukini i marchewki + 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w ostonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna z cukini i marchewki + 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w ostonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna z cukini i marchewki + 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w ostonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna z cukini i marchewki + 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w ostonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna z cukini i marchewki + 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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: 2005.99 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 220.72 g; W tym cukry: 40.49 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 24.84 g;	Wartość energetyczna: 1921.85 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 90.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 190.15 g; W tym cukry: 39.70 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2387.28 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 98.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 282.95 g; W tym cukry: 74.61 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 25.03 g;	Wartość energetyczna: 2220.55 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 247.03 g; W tym cukry: 69.69 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2300.14 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 94.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 276.51 g; W tym cukry: 70.63 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 23.91 g;	Wartość energetyczna: 2195.32 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 98.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 240.11 g; W tym cukry: 63.45 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2409.99 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 109.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 300.43 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 22.43 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-04 do dnia 2024-05-13 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-05-13 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus + 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z ruskim nadzieniem + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos pieczarkowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Naleśnik z serem białym + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus truskawkowy + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka owocowa + 100 g Dynia parowana z miodem i cynamonem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z ruskim nadzieniem + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos pieczarkowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Sałatka z 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet wolno gotowany plasty + 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 mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułeczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Nuggets z dorsza + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułeczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Nuggets z dorsza + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet wolno gotowany plasty + 80 g Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułeczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )			
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )			
		Wartość energetyczna: 1870.74 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 209.76 g; W tym cukry: 47.52 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 13.62 g;	Wartość energetyczna: 1905.25 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 236.04 g; W tym cukry: 61.71 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2056.50 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 234.61 g; W tym cukry: 52.90 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2368.47 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 102.69 g; Kw. tł. nasy.: 40.98 g; Węglowodany ogółem: 271.11 g; W tym cukry: 73.68 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2092.21 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 251.03 g; W tym cukry: 58.76 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2399.64 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 308.64 g; W tym cukry: 113.89 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2453.39 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz: 119.25 g; Kw. tł. nasy.: 50.20 g; Węglowodany ogółem: 266.35 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 11.85 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,