

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SOPOT

NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-03-18 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 eksresowa z cytryną z/c. 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 eksresowa 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 eksresowa 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>) 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 eksresowa 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>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Salatka z buraka i jabłka (z olejem) + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 Salatka z buraka i jabłka (z olejem) + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśnik z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus truskawkowy + 200 g (<u>MLE.</u>) Salatka 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 Salatka z buraka i jabłka (z olejem) + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Plastry kurczaka wolno gotowanego + 80 g (<u>MLE.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 20 g (<u>MLE.</u>) 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Nuggets z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, RYB.</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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Plastry kurczaka wolno gotowanego + 80 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Plastry kurczaka wolno gotowanego + 80 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 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 Mandarynka 1 szt		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 JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)		Mini Crispy pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)			
Wartość energetyczna: 1914.21 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 202.72 g; W tym cukry: 42.78 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 12.93 g;		Wartość energetyczna: 2018.41 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 83.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 237.10 g; W tym cukry: 57.07 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 13.12 g;		Wartość energetyczna: 2088.28 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 227.61 g; W tym cukry: 53.61 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 11.87 g;		Wartość energetyczna: 2413.71 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 109.20 g; Kw. tł. nasy.: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 263.19 g; W tym cukry: 72.81 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 13.32 g;		Wartość energetyczna: 2013.09 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 248.36 g; W tym cukry: 56.85 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 12.00 g;		Wartość energetyczna: 2333.45 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; W tym cukry: 114.23 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 11.35 g;		Wartość energetyczna: 2480.31 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 119.00 g; Kw. tł. nasy.: 50.23 g; Węglowodany ogółem: 264.94 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 10.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SOPOT

NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska		
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Twaróg ze szczypiorkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Karminadeli wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka w posypce curry z papryką C&C 100 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem C&C 80 g (<u>MLE.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Karminadeli wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka w posypce curry z papryką C&C 100 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem C&C 80 g (<u>MLE.</u>) Marchewka mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Polędwiczka z kurczaka parowana + 80 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g (<u>MLE.</u>) Marchewka mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Burger z soczewicy pieczony + 80 g (<u>MLE.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		
	PN	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)										
	Wartość energetyczna: 2347.83 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 105.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 268.34 g; W tym cukry: 43.78 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 13.50 g;		Wartość energetyczna: 2236.76 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 99.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 248.38 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 13.51 g;		Wartość energetyczna: 2472.76 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 108.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 13.42 g;		Wartość energetyczna: 2380.70 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 103.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 282.27 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 12.86 g;		Wartość energetyczna: 2109.20 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 274.36 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 13.11 g;		Wartość energetyczna: 2058.30 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 265.08 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 15.94 g;		Wartość energetyczna: 2159.59 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 302.22 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 42.60 g; Sól: 9.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SOPOT

NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-03-20 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Konserva sterylizowana-Paszтет sojowy 113g 1 szt (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Kapuśniak z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy w stylu greckim + 200 g Ryż brązowy na sypko + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g (<u>GLU PSZ, RYB.</u>) Ziemniaki łódzeczki + 200 g Mix салат z sosem winegret b/c + 100 g (<u>GOR.</u>) Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy w stylu greckim + 200 g Ryż brązowy na sypko + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g (<u>GLU PSZ, RYB.</u>) Ziemniaki łódzeczki + 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	Koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż gotowany na sypko + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g (<u>GLU PSZ, RYB.</u>) Ziemniaki łódzeczki + 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	Kapuśniak z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kokosowy DHAL z zieloną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR, SO2.</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		Kapuśniak z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kokosowy DHAL z zieloną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR, SO2.</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		Kapuśniak z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kokosowy DHAL z zieloną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR, SO2.</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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Pudding chia z musem mango + 150 g									
		Wartość energetyczna: 2285.82 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 93.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 273.22 g; W tym cukry: 44.79 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2002.99 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 225.02 g; W tym cukry: 32.47 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2512.33 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 97.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2234.18 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 93.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 278.10 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2443.04 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 359.94 g; W tym cukry: 84.40 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 2183.13 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 311.49 g; W tym cukry: 74.68 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2785.64 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 115.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 370.49 g; W tym cukry: 86.66 g; Błonnik pok.: 47.26 g; Sól: 13.26 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SOPOT

NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktailowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktailowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktailowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z jaj + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Tofu marynowane w ziołach + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktailowymi 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 z zielonym groszkiem + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w sosie własnym + 80 g Ziemniaki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z pora z jabłkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka oprószana + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z buraków z zielonym groszkiem + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpeciki wieprzowe z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Cukinia z papryka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z buraków z zielonym groszkiem + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udo z kurczaka wolno gotowane w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaki pieczone w ziołach + 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 z zielonym groszkiem + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpeciki wieprzowe z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Cukinia z papryka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków z zielonym groszkiem + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udo z kurczaka wolno gotowane w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 100 g Marchewka mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków z zielonym groszkiem + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpeciki wieprzowe z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron gotowany penne + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków z zielonym groszkiem + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym + 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Cukinia z papryka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml					
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski 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 JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)						
	PN	Sałatka z pęczakiem, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt									
	Wartość energetyczna: 2193.61 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 93.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 251.69 g; W tym cukry: 39.20 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2455.73 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 87.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 259.57 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 2157.20 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 87.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 262.33 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2404.35 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 80.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 266.99 g; W tym cukry: 80.52 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 1958.38 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 252.32 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2097.67 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 278.14 g; W tym cukry: 65.47 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2427.78 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 283.14 g; W tym cukry: 80.25 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 9.46 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SOPOT

NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml				Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 250 ml							
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tzatzyki + 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 200 g (<u>SOJ.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tzatzyki + 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 200 g (<u>SOJ.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tzatzyki + 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml					
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona C&C 80 g Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)					
	PN	Jaglanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) + 200 g Migdały płatki 10 g (<u>ORZ.</u>)				Jaglanka pomarańczowa z borówkami (bez mleka) + 150 g						Jaglanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) + 200 g	
		Wartość energetyczna: 2256.07 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 92.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 268.79 g; W tym cukry: 63.81 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2493.39 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 100.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 311.99 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 42.75 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2374.63 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 87.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; W tym cukry: 95.74 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2611.95 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 357.33 g; W tym cukry: 100.46 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2236.20 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 298.94 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2259.70 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 307.41 g; W tym cukry: 86.14 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2312.53 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 313.80 g; W tym cukry: 95.32 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 9.92 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SOPOT

NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska			
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Burger z białego sera, jaj i warzyw + 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Podudzie pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z sosem winegret b/c + 100 g (<u>GOR.</u>) Kalafior gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pyza z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Nuggets z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kalafior gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pyza z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w sosie własnym + 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z sosem winegret b/c + 100 g (<u>GOR.</u>) Kalafior gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z dyni z prażonymi ziarnami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pyza z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z sałaty masłowej, rukoli, pomidorów i twarogu + 150 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną 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: 2175.49 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 102.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 232.31 g; W tym cukry: 37.86 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 13.34 g;	Wartość energetyczna: 2486.96 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 125.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 241.81 g; W tym cukry: 30.37 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2324.85 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 86.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; W tym cukry: 84.55 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2240.65 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 274.61 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2103.51 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 284.75 g; W tym cukry: 95.16 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2006.58 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 227.67 g; W tym cukry: 81.39 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2354.65 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 311.31 g; W tym cukry: 84.55 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 11.38 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SOPOT

NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Empanadas z kurczakiem + 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna eksresowa 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna eksresowa 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 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 eksresowa z cytryną z/c. 250 ml
	Obiad	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z selera i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Bruksełka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym + 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Bruksełka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, seler a i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z seler a i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Bruksełka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony w całości, plaster 80g + 80 g Ziemniaki pieczone w ziołach + 200 g Sałatka z buraka i jabłka (z olejem) + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z seler a i jabłka + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym + 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z seler a i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Bruksełka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (<u>RYB.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (<u>RYB.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (<u>RYB.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) 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: 1910.41 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 249.40 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2056.42 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 266.26 g; W tym cukry: 53.12 g; Błonnik pok.: 42.96 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2000.72 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 282.34 g; W tym cukry: 88.48 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 13.53 g;	Wartość energetyczna: 2072.67 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 269.75 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 14.10 g;	Wartość energetyczna: 2099.98 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 290.55 g; W tym cukry: 80.44 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 2149.13 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 275.83 g; W tym cukry: 79.63 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 14.76 g;	Wartość energetyczna: 2261.23 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 303.39 g; W tym cukry: 86.80 g; Błonnik pok.: 45.19 g; Sól: 10.81 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,