

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-24 do dnia 2024-05-03 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-04-24 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		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
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza pęczak gotowana na sypko C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż gotowany na sypko + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza pęczak gotowana na sypko C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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 JĘCZ.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 50 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Warzywa stir fry z tofu + 150 g (<u>SOJ.</u>) Ryż gotowany na sypko + 200 g Szpinak baby z dressingiem + 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Pudding chia z musem z kiwi i orzechami b/c + 200 g (<u>OZI, ORZ.</u>)		Pudding chia z musem z kiwi + 200 g				
		Wartość energetyczna: 2120.39 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 239.82 g; W tym cukry: 41.04 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2148.38 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 237.98 g; W tym cukry: 42.14 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2086.51 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 284.98 g; W tym cukry: 73.27 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2165.30 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 278.23 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2131.79 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 281.78 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 14.31 g;	Wartość energetyczna: 2039.78 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 240.91 g; W tym cukry: 70.96 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2204.54 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 296.81 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 9.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-24 do dnia 2024-05-03 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 60 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Kotlet drobiowy nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki łódzeczki + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z gruszką, żurawiną i rukolą + 100 g (<u>GOR.</u>) Marchewka mini z groszkiem i sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Kotlet drobiowy nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki łódzeczki + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Sos boloński drobiowy na diety + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Marchewka mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos własny + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki łódzeczki + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 200 g (<u>SEL.</u>) Surówka z gruszką, żurawiną i rukolą + 100 g (<u>GOR.</u>) Marchewka mini z groszkiem i sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) 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 JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bulki z kurczakiem orientalnym + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ.</u>) 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 JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Buleczka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) 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 JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 JECZ.</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2284.91 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 287.18 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 47.08 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2379.79 kcal; Białko ogółem: 118.03 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 46.76 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2592.13 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 357.22 g; W tym cukry: 83.35 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2535.37 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 90.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 325.58 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 41.50 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2526.91 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 344.47 g; W tym cukry: 84.81 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2372.73 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g; W tym cukry: 71.75 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2516.03 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 365.13 g; W tym cukry: 80.72 g; Błonnik pok.: 53.39 g; Sól: 8.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-24 do dnia 2024-05-03 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-04-26 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</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	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</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 салат z sosem winegret b/c + 60 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</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	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</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 салат z sosem winegret b/c + 60 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</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	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ryż gotowany na sypko + 200 g Mix салат z sosem winegret b/c + 60 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronem orzo i ciecierzycą z warzywami w stylu włoskim 150 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronem orzo i ciecierzycą z warzywami w stylu włoskim 150 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronem orzo i ciecierzycą z warzywami w stylu włoskim 225 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
	PN	Muffin czekoladowy o niskim IG z borówkami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Muffin czekoladowy o niskim IG z borówkami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1939.06 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 224.84 g; W tym cukry: 26.24 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2240.05 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 99.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 244.07 g; W tym cukry: 22.00 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2310.01 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 321.46 g; W tym cukry: 82.38 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2649.53 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 102.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 340.25 g; W tym cukry: 77.98 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2080.82 kcal; Białko ogółem: 75.30 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 304.47 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2298.83 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2691.33 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 106.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 345.56 g; W tym cukry: 63.98 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 11.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-24 do dnia 2024-05-03 KUCHNIA Sopot

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-04-27 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>) Wędlina roślinna produkt na bazie soi grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g 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>) Miód (25g) 2 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</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>) Miód (25g) 2 szt 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, S02.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Krem z selera + 300 g (<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 Płatki kukurydziane 15g + 1 Por	Krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Płatki kukurydziane 15g + 1 Por	Krem z selera + 300 g (<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 Płatki kukurydziane 15g + 1 Por	Krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Płatki kukurydziane 15g + 1 Por	Krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik drobiowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Dynia parowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Płatki kukurydziane 15g + 1 Por	Krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron gotowany penne + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Płatki kukurydziane 15g + 1 Por	Krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera naciowego i jabłka + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Płatki kukurydziane 15g + 1 Por
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix salat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix salat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu marynowane w ziołach + 60 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Mix salat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Pomarańcza 250g 1 szt						
		Wartość energetyczna: 1995.76 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 270.70 g; W tym cukry: 56.72 g; Błonnik pok.: 53.03 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 1968.90 kcal; Białko ogółem: 63.97 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 254.70 g; W tym cukry: 54.76 g; Błonnik pok.: 49.76 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2134.76 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 316.53 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 43.15 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2107.90 kcal; Białko ogółem: 59.57 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 300.53 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2174.91 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 321.63 g; W tym cukry: 79.83 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2221.18 kcal; Białko ogółem: 65.47 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; W tym cukry: 77.41 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2123.47 kcal; Białko ogółem: 66.32 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 294.09 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 51.45 g; Sól: 9.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-24 do dnia 2024-05-03 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-04-28 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 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>) Wolowina Sous Vide + 80 g (<u>GOR.</u>) Sos cumberland + 100 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Salata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g (<u>JAJ.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Wolowina Sous Vide + 80 g (<u>GOR.</u>) Sos cumberland + 100 g (<u>MLE, GOR, SO2.</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 Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g (<u>JAJ.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Wolowina Sous Vide (dieta) + 80 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 200 g Salata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g (<u>JAJ.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kotlet z batatów i białej fasoli + 80 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 Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek wiejski ziamisty 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek wiejski ziamisty 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek wiejski ziamisty 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziamisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna z cukini i marchewki + 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziamisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna z cukini i marchewki + 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek wiejski ziamisty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 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 10g (<u>ORZ.</u>)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1995.64 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 250.31 g; W tym cukry: 41.95 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 24.91 g;	Wartość energetyczna: 1941.64 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 199.03 g; W tym cukry: 39.76 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2376.93 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 88.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 312.54 g; W tym cukry: 76.07 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 25.10 g;	Wartość energetyczna: 2240.34 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 94.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 255.91 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2259.97 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 90.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 285.98 g; W tym cukry: 70.06 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 24.25 g;	Wartość energetyczna: 2277.52 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 102.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 251.65 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2382.58 kcal; Białko ogółem: 70.75 g; Tłuszcz: 105.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 304.10 g; W tym cukry: 73.52 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 22.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-24 do dnia 2024-05-03 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 Vegetariańska
2024-04-29 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 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	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) 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	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 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 JECZ.</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	Żurek z ziemniakami wegetariański + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT.</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 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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 JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Nuggets z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</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 JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Nuggets z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</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 JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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 JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 JECZ, 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: 1945.58 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 203.74 g; W tym cukry: 43.12 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 13.78 g;	Wartość energetyczna: 2032.09 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 237.61 g; W tym cukry: 57.70 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2173.34 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 238.99 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2485.31 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 108.57 g; Kw. tł. nasy.: 41.21 g; Węglowodany ogółem: 275.49 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2037.01 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 250.95 g; W tym cukry: 58.76 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2344.44 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 308.56 g; W tym cukry: 113.89 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2473.96 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 117.50 g; Kw. tł. nasy.: 50.13 g; Węglowodany ogółem: 266.80 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 10.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-24 do dnia 2024-05-03 KUCHNIA Sopot

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-04-30 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 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 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy opiekany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka w posypce curry + 100 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 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 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy opiekany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka w posypce curry + 100 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 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 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy opiekany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salata zielona z jogurtem C&C 80 g (<u>MLE.</u>) Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Poledwiczka 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 Marchewka mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Burger z soczewicy pieczony + 80 g (<u>MLE.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	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: 2371.70 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 97.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 281.78 g; W tym cukry: 44.30 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 13.06 g;	Wartość energetyczna: 2232.31 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 91.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 255.34 g; W tym cukry: 39.91 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 13.93 g;	Wartość energetyczna: 2496.49 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 101.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 313.12 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2333.88 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 93.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 285.43 g; W tym cukry: 63.78 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 2196.95 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 284.06 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2081.39 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 265.59 g; W tym cukry: 60.17 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 16.21 g;	Wartość energetyczna: 2148.46 kcal; Białko ogółem: 72.94 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 312.24 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 44.01 g; Sól: 9.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-24 do dnia 2024-05-03 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
2024-05-01 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 mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Konserva sterylizowana-Paszтет sojowy 113g 1 szt (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, 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	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki łóddecki + 200 g Mix салат z sosem winegret b/c + 100 g Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, 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	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki łóddecki + 200 g Mix салат z sosem winegret + 50 g (<u>GOR.</u>) Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż gotowany na sypko + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki łóddecki + 200 g Mix салат z sosem winegret + 50 g (<u>GOR.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kokosowy dał 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z salaty masłowej, rukoli, pomidorów i twarogu + 150 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z salaty masłowej, rukoli, pomidorów i twarogu + 150 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z salaty masłowej, rukoli, pomidorów i twarogu + 150 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z salaty masłowej, rukoli, pomidorów i twarogu + 150 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Pudding chia z musem mango + 150 g (<u>OZI, ORZ.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2344.90 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 98.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 274.34 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2018.89 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 226.27 g; W tym cukry: 32.32 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2632.56 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 109.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 319.60 g; W tym cukry: 87.48 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2299.23 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 98.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 271.80 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2523.61 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 351.07 g; W tym cukry: 87.44 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2208.52 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; W tym cukry: 74.94 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2865.28 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 130.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 354.57 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 47.84 g; Sól: 12.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-24 do dnia 2024-05-03 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
2024-05-02 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>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</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>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</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>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z jaj + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Tofu marynowane w ziołach + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Mix sałat z 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	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaczki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z pora z jabłkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka oprószana + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpeciki wieprzowe z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Cukinia z papryka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaczki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z pora z jabłkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Marchewka mini z groszkiem i sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpeciki wieprzowe z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Cukinia z papryka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaczki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 100 g Marchewka mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpeciki wieprzowe z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron gotowany penne + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa staropolska z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym + 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Cukinia z papryka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziemisty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Salatka z pęczakiem, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2192.57 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 266.96 g; W tym cukry: 38.53 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2195.64 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 86.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 256.66 g; W tym cukry: 38.26 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 13.78 g;	Wartość energetyczna: 2158.45 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 286.01 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2162.26 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 270.08 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 1989.17 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 269.21 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2155.89 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 297.55 g; W tym cukry: 77.36 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2139.27 kcal; Białko ogółem: 77.09 g; Tłuszcz: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 285.98 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 10.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-24 do dnia 2024-05-03 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
2024-05-03 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Bulka masłana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tzatzyki + 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 200 g (<u>SOJ.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tzatzyki + 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 200 g (<u>SOJ.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z 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 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tzatzyki + 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Salatka z buraka, szpinaku z mozzarela + 150 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 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: 2250.52 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 276.91 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2469.85 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 92.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; W tym cukry: 70.68 g; Błonnik pok.: 43.31 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2348.38 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 322.25 g; W tym cukry: 98.41 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2567.71 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 362.98 g; W tym cukry: 102.46 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2290.23 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 305.67 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2298.80 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 313.90 g; W tym cukry: 87.39 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2286.28 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 321.92 g; W tym cukry: 97.99 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 10.04 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,