

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-23 do dnia 2024-07-02 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		
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Ogórek kwaszony małosolny 100 g ( <u>GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Ogórek kwaszony małosolny 100 g ( <u>GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Ogórek kwaszony małosolny 100 g ( <u>GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Paprykarz z lososia (dieta) + 60 g ( <u>RYB, 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> ) Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Ogórek kwaszony małosolny 100 g ( <u>GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Ogórek kwaszony małosolny 100 g ( <u>GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Ogórek kwaszony małosolny 100 g ( <u>GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
		Krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziarna słonecznika prażone + 10 g Gulasz wołowy + 200 g Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziolach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziarna słonecznika prażone + 10 g Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g ( <u>JAJ.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziarna słonecznika prażone + 10 g Gulasz wołowy + 200 g Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziolach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziarna słonecznika prażone + 10 g Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g ( <u>JAJ.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Gulasz wołowy dieta + 200 g Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziolach + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g ( <u>JAJ.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziarna słonecznika prażone + 10 g Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u> ) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziolach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ziarna słonecznika prażone + 10 g Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u> ) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziolach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna z cukini i marchewki + 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane ki M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane ki M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane ki M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
			PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u> ) Migdały 10 g ( <u>ORZ.</u> )			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2019.94 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 232.06 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 26.65 g;	Wartość energetyczna: 1991.00 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 92.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 201.57 g; W tym cukry: 44.14 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 14.72 g;	Wartość energetyczna: 2299.35 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 283.48 g; W tym cukry: 71.93 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 26.47 g;	Wartość energetyczna: 2218.40 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 95.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 245.34 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 14.49 g;	Wartość energetyczna: 2224.01 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 84.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 281.24 g; W tym cukry: 72.48 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 24.29 g;	Wartość energetyczna: 2204.97 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 98.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 242.62 g; W tym cukry: 63.45 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2390.69 kcal; Białko ogółem: 74.85 g; Tłuszcz: 104.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 304.16 g; W tym cukry: 71.24 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 23.87 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-23 do dnia 2024-07-02 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
2024-06-24 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 Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <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> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <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> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <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> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ) Hummus + 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny + 100 g ( <u>SOJ</u> ) Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą + 200 g ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny + 100 g ( <u>SOJ</u> ) Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Naleśniki z ruskim nadzieniem + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos pieczarkowy + 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny + 100 g ( <u>SOJ</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JEĆZ</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Naleśnik z serem białym + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus truskawkowy + 200 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka owocowa + 100 g Dyńna parowana z miodem i cynamonem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Naleśniki z ruskim nadzieniem + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos pieczarkowy + 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Nuggets z dorsza + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ</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 mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Nuggets z dorsza + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ</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 mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> )	
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )			
		Wartość energetyczna: 1858.13 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 211.18 g; W tym cukry: 48.34 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 13.73 g;	Wartość energetyczna: 1851.65 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 236.25 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2035.71 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 235.62 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2315.87 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 97.34 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 270.83 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2202.22 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 289.44 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2397.18 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; W tym cukry: 116.83 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2408.97 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 114.25 g; Kw. tł. nasy.: 47.75 g; Węglowodany ogółem: 266.48 g; W tym cukry: 73.29 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 11.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-23 do dnia 2024-07-02 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
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pieczona owsianka jabłkowa + 50 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Twaróg ze szczypiorkiem + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
		Krem z białych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsiki wieprzowe pieczone + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salsa pomidorowa + 100 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z indyka w posypce curry + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salata zielona z jogurtem + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsiki wieprzowe pieczone + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salsa pomidorowa + 100 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsiki wieprzowe pieczone + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salata zielona z jogurtem + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Marchewka mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Półdewiczka z kurczaka parowana + 160 g Sos szpinakowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Marchewka mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Burger z soczewicy pieczony + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salsa pomidorowa + 100 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		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 Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 60 g Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	
			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: 2370.09 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 102.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 269.61 g; W tym cukry: 44.68 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 2342.28 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 288.88 g; W tym cukry: 40.30 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 12.96 g;	Wartość energetyczna: 2480.07 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 107.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 293.76 g; W tym cukry: 75.06 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2429.04 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 311.78 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2184.79 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 278.74 g; W tym cukry: 64.84 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 13.67 g;	Wartość energetyczna: 2337.71 kcal; Białko ogółem: 126.53 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 307.20 g; W tym cukry: 60.69 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 17.70 g;	Wartość energetyczna: 2135.92 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 312.97 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 8.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-23 do dnia 2024-07-02 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
2024-06-26 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Muffin warzywny z wędliną + 75 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Muffin warzywny z wędliną + 75 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Muffin warzywny z wędliną + 75 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Muffin warzywny z wędliną + 75 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pastą twarogowa-pomidorowa + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
	Obiad	Kapuśniak z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy w stylu greckim + 200 g Ryż brązowy na sypko + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki łódeczki + 200 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 100 g Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy w stylu greckim + 200 g Ryż brązowy na sypko + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki łódeczki + 200 g Mix sałat z sosem winegret + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż gotowany na sypko + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki łódeczki + 200 g Mix sałat z sosem winegret + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kokosowy dal z zieloną soczewicą + 200 g ( <u>MLE, GOR, SOJ.</u> ) Ryż brązowy na sypko + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )		
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pudding chia z musem mango + 150 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )					
		Wartość energetyczna: 2340.88 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 95.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 279.07 g; W tym cukry: 46.47 g; Błonnik pok.: 41.82 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2014.87 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 231.00 g; W tym cukry: 31.89 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2628.54 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 107.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 324.33 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 40.33 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2355.64 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 101.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 280.02 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2520.64 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 360.86 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 2265.98 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 311.74 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2720.37 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 104.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 373.67 g; W tym cukry: 90.24 g; Błonnik pok.: 48.67 g; Sól: 12.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-23 do dnia 2024-07-02 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
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb 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> ) Salata 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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z jaj + 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata 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 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> ) Salata 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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Krem z buraków + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Groszek zielony blanszowany + 20 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos własny + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Ziemniaczki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z pora z jabłkiem + 100 g ( <u>MLE</u> ) Brukselka oprószana + 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z buraków + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Groszek zielony blanszowany + 20 g Pulpeciki wieprzowe z nadzieniem pomidorowym + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos brokułowy-dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z buraków + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Groszek zielony blanszowany + 20 g Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaczki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z pora z jabłkiem + 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchewka mini z groszkiem i sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Groszek zielony blanszowany + 20 g Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaczki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z kapusty włoskiej - (dieta) b/c + 100 g Marchewka mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Groszek zielony blanszowany + 20 g Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaczki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z kapusty włoskiej - (dieta) b/c + 100 g Marchewka mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Groszek zielony blanszowany + 20 g Pulpeciki wieprzowe z nadzieniem pomidorowym + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos brokułowy-dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Makaron gotowany penne + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Groszek zielony blanszowany + 20 g Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wjejski ze szczypiorkiem + 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wjejski ze szczypiorkiem + 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wjejski 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 mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wjejski 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 mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wjejski 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 mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wjejski 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 mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wjejski ze szczypiorkiem + 60 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekem 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 owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2209.70 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 269.17 g; W tym cukry: 46.71 g; Błonnik pok.: 44.60 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2322.81 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 284.51 g; W tym cukry: 47.16 g; Błonnik pok.: 44.99 g; Sól: 14.11 g;	Wartość energetyczna: 2089.99 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 274.53 g; W tym cukry: 69.31 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2271.43 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 291.93 g; W tym cukry: 68.95 g; Błonnik pok.: 40.58 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 1960.52 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 258.39 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2128.03 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 285.54 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 2133.30 kcal; Białko ogółem: 78.31 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 287.82 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 39.66 g; Sól: 11.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-23 do dnia 2024-07-02 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		
2024-06-28 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek makowy + 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 60 g ( <u>MLE</u> ) 50 g 150 g 20 g 250 ml	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek makowy + 60 g ( <u>MLE</u> ) Domowa czekośliwka + 50 g Miód (25g) 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 60 g ( <u>MLE</u> ) 50 g 1 szt 150 g 250 ml	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 60 g ( <u>MLE</u> ) 25 g 1 szt 150 g 250 ml			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g ( <u>RYB</u> ) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tzatzyki + 100 g ( <u>MLE</u> ) Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 200 g ( <u>SOJ</u> ) Ryż brązowy na sypko + 200 g Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g ( <u>RYB</u> ) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tzatzyki + 100 g ( <u>MLE</u> ) Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 200 g ( <u>SOJ</u> ) Ryż brązowy na sypko + 200 g Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g ( <u>RYB</u> ) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem drobiowym i warzywami + 300 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g ( <u>RYB</u> ) Kasza bulgur gotowana na sypko + 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tzatzyki + 100 g ( <u>MLE</u> ) Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	Kolejca	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z makiem 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 makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Salatka z buraka, szpinaku z mozzarellą + 150 g ( <u>MLE</u> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )				
	PN	Jaglanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) + 200 g Migdały płatki 10 g ( <u>ORZ</u> )	Jaglanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) + 200 g Migdały płatki 10 g ( <u>ORZ</u> )	Jaglanka pomarańczowa z borówkami (bez mleka) + 150 g	Jaglanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) + 200 g					
	Wartość energetyczna: 2329.88 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 88.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 286.65 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2549.21 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 97.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 2449.92 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; W tym cukry: 102.40 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2669.25 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 93.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 370.28 g; W tym cukry: 106.45 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2319.93 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 312.62 g; W tym cukry: 93.36 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2444.59 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 323.41 g; W tym cukry: 96.17 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2319.39 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 329.06 g; W tym cukry: 106.24 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 9.94 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-23 do dnia 2024-07-02 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
2024-06-29 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 Salata strzebiaста czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzebiaста czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzebiaста czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzebiaста czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
		Krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Burger z białego sera, jaj i warzyw + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, GLU OW.</u> ) Sos chrzanowy + 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Podudziec pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salata lodowa z sosem winegret b/c + 50 g ( <u>GOR.</u> ) Kalańior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pyza z farszem szpinakowym z serem + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Salata lodowa z sosem winegret b/c + 50 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Nuggets z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kalańior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pyza z farszem szpinakowym z serem + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salata lodowa z sosem winegret b/c + 50 g ( <u>GOR.</u> ) Kalańior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
2024-06-29 sobota	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z salaty masłowej, rukoli, pomidorów i twarogu + 150 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )		
		Muffin warzywny z wędliną + 75 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2220.86 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 100.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 248.62 g; W tym cukry: 38.60 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 13.59 g;	Wartość energetyczna: 2379.92 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 109.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 253.43 g; W tym cukry: 31.05 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2382.76 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 327.52 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 2256.42 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 84.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 288.95 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2129.00 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 305.74 g; W tym cukry: 97.91 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 1958.46 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 237.33 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2412.56 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 87.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 330.63 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 12.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-23 do dnia 2024-07-02 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					
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Empanadas z kurczakiem + 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Empanadas z kurczakiem + 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Empanadas z kurczakiem + 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Empanadas z kurczakiem + 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaczki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z selera i orzechów b/c + 100 g ( <u>MLE, ORZ, SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaczki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Zapiekanka makaronowa z wiewiórziwą i warzywami + 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z selera i orzechów b/c + 100 g ( <u>MLE, ORZ, SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Filet z indyka pieczony w całości, plaster 80g + 80 g Ziemniaczki pieczone z ziołami + 200 g Salatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Zapiekanka makaronowa z wiewiórziwą i warzywami + 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z selera i orzechów b/c + 100 g ( <u>MLE, ORZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z selera i orzechów b/c + 100 g ( <u>MLE, ORZ, SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z tuńczyka i warzyw + 150 g ( <u>RYB.</u> ) Półedwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g ( <u>RYB, MLE, GOR.</u> ) Półedwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z tuńczyka i warzyw + 150 g ( <u>RYB.</u> ) Półedwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g ( <u>RYB, MLE, GOR.</u> ) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Pomarańcza 250g 1 szt					
	PN	Wartość energetyczna: 1978.96 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 254.59 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2225.08 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 290.51 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 46.85 g; Sól: 13.38 g;	Wartość energetyczna: 1993.70 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 283.54 g; W tym cukry: 88.41 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2178.76 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 276.60 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 14.29 g;	Wartość energetyczna: 2092.29 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 291.78 g; W tym cukry: 80.85 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 2274.82 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 280.35 g; W tym cukry: 82.36 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 14.82 g;	Wartość energetyczna: 2354.33 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 328.19 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 47.58 g; Sól: 11.83 g;				



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-23 do dnia 2024-07-02 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					
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g 60 g ( <u>MLE.</u> ) 80 g 20 g 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g 60 g ( <u>MLE.</u> ) 80 g 20 g 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g 60 g ( <u>MLE.</u> ) 80 g 20 g 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 żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta sera kanapkowego typu Feta z papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SOZ.</u> ) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g 60 g ( <u>MLE, GOR, SOZ.</u> ) 80 g 20 g 250 ml				
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Burger z buraka z serem mozzarella + 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sos grzybowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ryż brązowy na sypko + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Karkówka pieczona + 80 g ( <u>GOR.</u> ) Sos pieczeniowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Burger z buraka z serem mozzarella + 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sos grzybowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Ryż brązowy na sypko + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Karkówka pieczona + 80 g ( <u>GOR.</u> ) Sos pieczeniowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Dymia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Płatki kukurydziane 15g + 1 Por Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ryż gotowany na sypko + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Płatki kukurydziane 15g + 1 Por Szynka pieczona plastry + 80 g Sos własny + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty włoskiej - (dieta) b/c + 100 g Dymia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Płatki kukurydziane 15g + 1 Por Burger z buraka z serem mozzarella + 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sos grzybowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ryż brązowy na sypko + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) 200 g 60 g ( <u>MLE.</u> ) 100 g 100 g 250 ml	300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) 80 g ( <u>GOR.</u> ) 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) 200 g 100 g 100 g 100 g 250 ml	300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) 15g + 1 Por 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) 100 g ( <u>MLE.</u> ) 200 g 60 g ( <u>MLE.</u> ) 100 g 250 ml	300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) 15g + 1 Por 80 g 100 g ( <u>SOJ.</u> ) 200 g 200 g 100 g 100 g 250 ml	300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) 15g + 1 Por 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) 200 g 60 g ( <u>MLE.</u> ) 100 g 250 ml
	Kolejca	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta kanapkowa jajeczno-brokulowa + 60 g ( <u>JAJ.</u> ) Marchewka mini gotowana + 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 10g 1 szt 50 g 60 g ( <u>JAJ.</u> ) 100 g 20 g 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 10g 1 szt 50 g 60 g 80 g 20 g 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 10g 1 szt 50 g 60 g 80 g 20 g 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 10g 1 szt 50 g 60 g ( <u>JAJ.</u> ) 100 g 20 g 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 10g 1 szt 50 g 60 g 80 g 20 g 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 10g 1 szt 50 g 60 g 80 g 20 g 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )												
	Wartość energetyczna: 2403.42 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 90.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 289.89 g; W tym cukry: 39.22 g; Błonnik pok.: 41.75 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2159.26 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 90.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 238.78 g; W tym cukry: 38.91 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2502.72 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 90.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 314.72 g; W tym cukry: 64.13 g; Błonnik pok.: 41.73 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2319.93 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 96.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 265.79 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2359.46 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 317.97 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 15.48 g;	Wartość energetyczna: 2031.72 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 268.52 g; W tym cukry: 67.67 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2604.75 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 101.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 327.75 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 46.06 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2604.75 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 101.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 327.75 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 46.06 g; Sól: 12.22 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-23 do dnia 2024-07-02 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
2024-07-02 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta proteinowa z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta proteinowa z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta proteinowa z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) + 60 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Pasta proteinowa z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
	Obiad	Krem z pomidorów + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ser mozzarella 10 g ( <u>MLE.</u> ) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos własny + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ser mozzarella 10 g ( <u>MLE.</u> ) Gulasz wołowy + 200 g Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ser mozzarella 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kotlet Schabowy panierowany + 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany w sosie miodowym z sezamem + 100 g ( <u>MLE, SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z pomidorów + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ser mozzarella 10 g ( <u>MLE.</u> ) Gulasz wołowy + 200 g Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z pomidorów + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ser mozzarella 10 g ( <u>MLE.</u> ) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos własny + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z pomidorów + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ser mozzarella 10 g ( <u>MLE.</u> ) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ser mozzarella 10 g ( <u>MLE.</u> ) Gulasz z boczniaków, dyni i soczewicy + 200 g ( <u>SOJ.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kwaszony małosolny 100 g ( <u>GOR.</u> ) Sałata strzypiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kwaszony małosolny 100 g ( <u>GOR.</u> ) Sałata strzypiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kwaszony małosolny 100 g ( <u>GOR.</u> ) Sałata strzypiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Twarożek z natką pietruszki + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata strzypiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kwaszony małosolny 100 g ( <u>GOR.</u> ) Sałata strzypiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kwaszony małosolny 100 g ( <u>GOR.</u> ) Sałata strzypiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )						
		Wartość energetyczna: 1998.27 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 252.99 g; W tym cukry: 38.46 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2207.79 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 278.70 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 41.17 g; Sól: 14.49 g;	Wartość energetyczna: 2106.46 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 285.87 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2243.63 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 309.51 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 14.69 g;	Wartość energetyczna: 2001.72 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 279.38 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2144.47 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 314.12 g; W tym cukry: 84.96 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 13.27 g;	Wartość energetyczna: 2277.88 kcal; Białko ogółem: 69.15 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 343.61 g; W tym cukry: 88.19 g; Błonnik pok.: 43.13 g; Sól: 14.70 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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