

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-03 do dnia 2024-07-12 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					
2024-07-03 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 салат 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>) Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат 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 салат 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>) Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/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 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>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza pęczak gotowana na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia z papryka 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>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza pęczak gotowana na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia z papryka 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>GLU PSZ, 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>) Krokiety ziemniaczane nadziewane pomidorami suszonymi + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 50 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Obiad	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 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>) Bowł 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 Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)											
	Wartość energetyczna: 1922.60 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 236.85 g; W tym cukry: 46.68 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2034.63 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 249.10 g; W tym cukry: 48.03 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 1958.37 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 273.38 g; W tym cukry: 74.43 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2121.20 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 280.73 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2037.49 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 264.82 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 14.24 g;	Wartość energetyczna: 2096.73 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 264.61 g; W tym cukry: 68.87 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2467.54 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz: 101.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 8.79 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-03 do dnia 2024-07-12 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		
2024-07-04 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 Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 60 g 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 Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 60 g 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>) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 60 g 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>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 60 g 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>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 60 g 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>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 60 g 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 świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Kotlet drobiowy nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki łódzeczki + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>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	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 JĘCZ.</u>) Ziemniaki łódzeczki + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>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>) Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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	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
			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>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna + 100 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Bułki z kurczakiem orientalnym + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka wiosenna + 100 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Bułki z kurczakiem orientalnym + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka wiosenna + 100 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Bułeczka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 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 Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna + 100 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE.</u>)								
	Wartość energetyczna: 2432.07 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 313.46 g; W tym cukry: 51.55 g; Błonnik pok.: 44.09 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2349.53 kcal; Białko ogółem: 118.60 g; Tłuszcz: 86.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 286.45 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2613.54 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 84.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 358.88 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2500.28 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 92.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 313.01 g; W tym cukry: 67.79 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2580.70 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 13.19 g;	Wartość energetyczna: 2368.57 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 309.54 g; W tym cukry: 63.22 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2542.26 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 376.33 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 47.39 g; Sól: 9.32 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-03 do dnia 2024-07-12 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
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml			Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy + 100 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem (l) 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ryż gotowany na sypko + 200 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z makaronem orzo i ciecierzycą z warzywami w stylu włoskim 150 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z makaronem orzo i ciecierzycą z warzywami w stylu włoskim 150 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z makaronem orzo 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronem orzo i ciecierzycą z warzywami w stylu włoskim 225 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
PN	Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 1966.91 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 230.29 g; W tym cukry: 29.69 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2265.39 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 99.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 249.43 g; W tym cukry: 25.92 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2206.75 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 305.88 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2543.76 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 94.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 324.58 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 1992.86 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 291.99 g; W tym cukry: 69.41 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2199.18 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 311.76 g; W tym cukry: 65.91 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2726.89 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 107.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 351.29 g; W tym cukry: 66.01 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 11.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-03 do dnia 2024-07-12 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kasza gryczana ciemna + 200 g (<u>GLU PSZ, PSZ, JAJ.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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>) Kasza gryczana ciemna + 200 g (<u>GLU PSZ, PSZ, JAJ.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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 twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paluszki grissini 10g + 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Klopsik drobiowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Makaron gotowany penne + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik drobiowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik drobiowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Paluszki grissini 10g + 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Klopsik drobiowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Dyńa parowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Paluszki grissini 10g + 1 Por (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Makaron gotowany penne + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Makaron gotowany penne + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera naciowego i jabłką + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 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 Galaretką drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 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 Galaretką drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Pomarańcza 250g 1 szt						
	Wartość energetyczna: 1859.24 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 239.98 g; W tym cukry: 56.69 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sól: 14.04 g;	Wartość energetyczna: 2001.49 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 258.88 g; W tym cukry: 55.82 g; Błonnik pok.: 40.83 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 1951.09 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 246.36 g; W tym cukry: 81.15 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 2093.34 kcal; Białko ogółem: 76.41 g; Tłuszcz: 84.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 265.25 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2123.54 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 323.80 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2047.04 kcal; Białko ogółem: 76.90 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 304.76 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2164.22 kcal; Białko ogółem: 69.82 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 315.01 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 47.77 g; Sól: 8.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-03 do dnia 2024-07-12 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			
2024-07-07 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 100g (<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 100g (<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 100g (<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, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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			
		Obiad	Krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziarna słonecznika prażone + 10 g Gulasz wołowy + 200 g Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziarna słonecznika prażone + 10 g Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziarna słonecznika prażone + 10 g Gulasz wołowy + 200 g Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 200 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>) Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) 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	
			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 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 ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 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 ostonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna z cukini i marchewki + 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z 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 ziarnisty 30 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 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 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: 2031.33 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 232.46 g; W tym cukry: 45.70 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 26.45 g;	Wartość energetyczna: 1982.04 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 201.77 g; W tym cukry: 44.21 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 14.48 g;				Wartość energetyczna: 2310.74 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 87.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 283.88 g; W tym cukry: 72.71 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 15.62 g;	Wartość energetyczna: 2209.44 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 94.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 245.54 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 14.25 g;	Wartość energetyczna: 2238.04 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 285.22 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2270.30 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 102.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 244.62 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2381.73 kcal; Białko ogółem: 74.87 g; Tłuszcz: 103.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 304.36 g; W tym cukry: 71.31 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 12.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-03 do dnia 2024-07-12 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	
2024-07-08 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	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	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	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	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	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>) Naleśnik z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa + 100 g Dynia parowana z miodem i cynamonem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśnik z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus truskawkowy + 200 g (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa + 100 g Dynia parowana z miodem i cynamonem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśnik z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa + 100 g Dynia parowana z miodem i cynamonem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 20 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 20 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 JĘCZ.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 20 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 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 kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>)	
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z nasionami chia 30 g 1 szt siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z nasionami chia 30 g 1 szt siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z nasionami chia 30 g 1 szt siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z nasionami chia 30 g 1 szt siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z nasionami chia 30 g 1 szt siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z nasionami chia 30 g 1 szt siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2067.36 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 251.11 g; W tym cukry: 48.79 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 1861.29 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 236.32 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2244.94 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 275.55 g; W tym cukry: 54.30 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2335.29 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 285.06 g; W tym cukry: 102.24 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 10.09 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: 2418.75 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 101.86 g; Kw. tł. nasy.: 48.10 g; Węglowodany ogółem: 280.64 g; W tym cukry: 101.09 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 9.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-03 do dnia 2024-07-12 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						
2024-07-09 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>) Pieczone 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 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>) Szykowna dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. 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>)	Krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka w posypce curry + 100 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 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>) Filet z indyka w posypce curry + 100 g Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 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 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 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 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		
		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 Pomidor koktajlowe 80 g Salata lodowa 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 Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor koktajlowe 80 g Salata lodowa 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 ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor koktajlowe 80 g Salata lodowa 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 ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor koktajlowe 80 g Salata lodowa 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 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>) Pomidor koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna: 2268.71 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 90.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 274.09 g; W tym cukry: 44.91 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2375.47 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 289.20 g; W tym cukry: 75.06 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2429.04 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 94.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 297.92 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2083.41 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 283.22 g; W tym cukry: 65.07 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 13.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-03 do dnia 2024-07-12 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	
2024-07-10 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	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) 50 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>) 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	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) 50 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>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) 50 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>) Pasta twarogowa-pomidorowa + 60 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	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 (<u>MLE.</u>) 80 g 20 g 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 tódeczki + 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 tódeczki + 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 tódeczki + 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 dhal z zieloną soczewicą + 200 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) 80 g (<u>RYB.</u>) 200 g (<u>MLE, GOR.</u>) 200 g 100 g (<u>SEL.</u>) 100 g 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 10g 1 szt 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 50 g 1 szt 1 szt 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 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) 1 szt 20 g 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 10g 1 szt 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 50 g 1 szt 1 szt 20 g 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: 2017.29 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 84.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 232.43 g; W tym cukry: 32.23 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 9.65 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: 2358.06 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 100.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 281.45 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 9.96 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: 2283.90 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 312.94 g; W tym cukry: 75.55 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2719.13 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 105.18 g; Kw. tł. nasy.: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 372.88 g; W tym cukry: 89.80 g; Błonnik pok.: 48.71 g; Sól: 11.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-03 do dnia 2024-07-12 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
2024-07-11 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 sałat z pomidorkami koktailowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, GOR.</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 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 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z jaj + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z jaj + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata lodowa 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 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 z jaj + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata lodowa 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 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 z jaj + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata lodowa z pomidorkami koktailowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krem z buraków + 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 papryka 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 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 papryka 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 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 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 ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb 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>)	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 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: 2321.38 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 284.24 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 44.91 g; Sól: 14.49 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: 2270.00 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 291.66 g; W tym cukry: 69.07 g; Błonnik pok.: 40.50 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 1963.10 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 259.06 g; W tym cukry: 66.08 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2218.44 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 13.46 g;	Wartość energetyczna: 2131.87 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 287.55 g; W tym cukry: 68.10 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 11.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-03 do dnia 2024-07-12 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		
2024-07-12 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 60 g (<u>MLE.</u>) 50 g 150 g 20 g 250 ml	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek makowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Domowa czechośliwka + 50 g Miód (25g) 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 60 g (<u>MLE.</u>) 50 g 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>) 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 Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami + 300 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 Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Warzywa po grecku + 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>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Warzywa po grecku + 100 g 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		
	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>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb 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>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb 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>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do 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>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
	PN	Jaglanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) + 200 g Migdały płatki 10 g (<u>ORZ.</u>)			Jaglanka pomarańczowa z borówkami (bez mleka) + 150 g			Jaglanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) + 200 g		
	Wartość energetyczna: 2501.92 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 89.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 320.23 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 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: 2628.18 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 363.43 g; W tym cukry: 102.50 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2675.47 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 370.58 g; W tym cukry: 106.55 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2491.97 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 346.20 g; W tym cukry: 93.36 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2444.59 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 323.41 g; W tym cukry: 96.17 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2491.43 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 362.64 g; W tym cukry: 106.24 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 9.74 g;			

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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