

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-13 do dnia 2024-07-22 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Paszтет wieprzowy z włoszczyzną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Sałata strzebiasta 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 wieprzowy z włoszczyzną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Sałata strzebiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Paszтет wieprzowy z włoszczyzną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Sałata strzebiasta 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 wieprzowy z włoszczyzną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzebiasta 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 wieprzowy z włoszczyzną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Sałata strzebiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Obiad	Krem z dyni + 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, SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Podudzie pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z sosem winegret b/c + 50 g (<u>GOR.</u>) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pyza z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) 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 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 Sałata lodowa z sosem winegret b/c + 50 g (<u>GOR.</u>) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pyza z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z sałaty masłowej, rukoli, pomidorów i twarogu + 150 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
PN	Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2344.91 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 109.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 242.98 g; W tym cukry: 38.23 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2440.47 kcal; Białko ogółem: 124.55 g; Tłuszcz: 111.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 246.69 g; W tym cukry: 30.27 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2506.81 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 93.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; W tym cukry: 85.11 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2356.37 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 92.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 281.96 g; W tym cukry: 89.79 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2218.98 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 299.26 g; W tym cukry: 97.43 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 1978.29 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 231.38 g; W tym cukry: 81.74 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2536.61 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 97.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 324.99 g; W tym cukry: 85.11 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 11.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-13 do dnia 2024-07-22 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
2024-07-14 niedziela	Sniadanie	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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Empanadas z kurczakiem + 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Empanadas z kurczakiem + 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Empanadas z kurczakiem + 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Empanadas z serem żółtym + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	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 wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z selera i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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 Sałatka 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 wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>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 Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (<u>RYB.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (<u>RYB.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (<u>RYB.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka 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 Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt						
		Wartość energetyczna: 1961.46 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 242.94 g; W tym cukry: 47.18 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2208.25 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 278.98 g; W tym cukry: 49.72 g; Błonnik pok.: 44.08 g; Sól: 13.55 g;	Wartość energetyczna: 1990.35 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 273.63 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 2176.08 kcal; Białko ogółem: 120.42 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 266.81 g; W tym cukry: 82.57 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 14.68 g;	Wartość energetyczna: 2074.79 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 280.13 g; W tym cukry: 70.90 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 2257.32 kcal; Białko ogółem: 125.60 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 268.70 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 14.91 g;	Wartość energetyczna: 2351.65 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 318.41 g; W tym cukry: 82.58 g; Błonnik pok.: 45.30 g; Sól: 12.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-13 do dnia 2024-07-22 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
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* 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>) X Sos pieczeniowy (dieta) + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella + 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	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>) X Sos pieczeniowy (dieta) + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Dynia 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 (bez glutenu) + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty włoskiej - (dieta) b/c + 100 g Dynia 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
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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Rzodkiewka 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 Rzodkiewka 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 Rzodkiewka 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>)	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 Rzodkiewka 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 Rzodkiewka 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 Rzodkiewka 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Mini serniczki z mussem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2410.50 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 90.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 292.09 g; W tym cukry: 39.18 g; Błonnik pok.: 43.94 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2140.34 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 241.26 g; W tym cukry: 38.88 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2509.80 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 90.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 316.92 g; W tym cukry: 64.09 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2286.19 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 92.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 267.52 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2362.04 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 318.64 g; W tym cukry: 67.77 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 15.67 g;	Wartość energetyczna: 2051.56 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 268.99 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2611.83 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 101.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 329.94 g; W tym cukry: 66.94 g; Błonnik pok.: 48.25 g; Sól: 12.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-13 do dnia 2024-07-22 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
2024-07-16 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 (morszcuk) + 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 słonecznikami + 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	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 słonecznikami + 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
		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 (bez glutenu) + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą b/c + 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 b/c + 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 (bez glutenu) + 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
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 strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2029.59 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 254.35 g; W tym cukry: 38.75 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2228.43 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 278.97 g; W tym cukry: 48.43 g; Błonnik pok.: 40.82 g; Sól: 14.28 g;	Wartość energetyczna: 2010.43 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 279.95 g; W tym cukry: 72.85 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2264.27 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 309.77 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 14.48 g;	Wartość energetyczna: 2022.74 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 279.78 g; W tym cukry: 75.06 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2179.54 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 315.46 g; W tym cukry: 85.98 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 12.77 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-13 do dnia 2024-07-22 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
2024-07-17 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	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	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
		Wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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	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 pęczak gotowana na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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	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 pęczak gotowana na sypko + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż gotowany na sypko + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy+ 100 g (<u>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
2024-07-17 środa	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)					
	Wartość energetyczna: 1986.78 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 235.36 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 13.31 g;	Wartość energetyczna: 2098.81 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 247.61 g; W tym cukry: 50.46 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 2031.60 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 273.66 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2194.43 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 281.01 g; W tym cukry: 79.54 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 11.54 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: 2717.17 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 103.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 352.03 g; W tym cukry: 73.47 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 11.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-13 do dnia 2024-07-22 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
2024-07-18 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 w pieprzowa 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 w pieprzowa 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 w pieprzowa 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 w pieprzowa 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>)		
	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 pieczone w ziołach + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalańfior 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>) Sałatka 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 pieczone w ziołach + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalańfior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Sos boloński drobiowy na diety + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Marchewka mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>JAJ, SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos własny (bez glutenu) + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Kalańfior 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 Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata wiosenna + 100 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułki z kurczakiem orientalnym + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata wiosenna + 100 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułki z kurczakiem orientalnym + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata wiosenna + 100 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 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 Bułeczka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 135 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 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 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>) Sałata wiosenna + 100 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
PN	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE.</u>)							
		Wartość energetyczna: 2370.22 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; W tym cukry: 51.67 g; Błonnik pok.: 44.27 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2331.89 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 87.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 284.97 g; W tym cukry: 39.95 g; Błonnik pok.: 39.93 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 2569.74 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 360.15 g; W tym cukry: 76.14 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2482.64 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 93.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 11.81 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: 2400.65 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2498.46 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 317.60 g; W tym cukry: 73.52 g; Błonnik pok.: 47.68 g; Sól: 9.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-13 do dnia 2024-07-22 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
2024-07-19 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 strzebiasta czerwona 10 g Melon 100 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 twarózek + 60 g (<u>MLE.</u>) Melon 100 g Sałata strzebiasta 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 twarózek + 60 g (<u>MLE.</u>) Melon 100 g Sałata strzebiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy na sypko + 200 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy + 100 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ryż gotowany na sypko + 200 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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: 2044.49 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 247.21 g; W tym cukry: 42.56 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2341.39 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 100.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 266.23 g; W tym cukry: 38.72 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2213.83 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 305.85 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2549.26 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 94.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 324.43 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 1998.36 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 291.84 g; W tym cukry: 69.16 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2204.68 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2733.97 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 107.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 351.26 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 11.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-13 do dnia 2024-07-22 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		
2024-07-20 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) 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, S02.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) 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, S02.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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 dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z twarogów z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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 dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z twarogów z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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 dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z twarogów z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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 dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z twarogów z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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 dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z twarogów z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	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.</u>) Klopsik drobiowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g 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.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Makaron gotowany penne + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Makaron gotowany penne + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera naciowego i jabłka + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Makaron gotowany penne + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera naciowego i jabłka + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Makaron gotowany penne + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera naciowego i jabłka + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 JECZ.</u>)	Buleczka 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 JECZ.</u>)	Buleczka 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 JECZ.</u>)	Buleczka 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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
PN	Nektarynka 1 szt 1 szt									
		Wartość energetyczna: 2012.00 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 266.01 g; W tym cukry: 50.21 g; Błonnik pok.: 40.64 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 1993.99 kcal; Białko ogółem: 78.98 g; Tłuszcz: 79.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 249.49 g; W tym cukry: 48.97 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2103.85 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 272.39 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2085.84 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz: 86.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 255.86 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2076.72 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 309.97 g; W tym cukry: 73.02 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2129.95 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 309.69 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2247.13 kcal; Białko ogółem: 74.19 g; Tłuszcz: 80.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 319.94 g; W tym cukry: 73.42 g; Błonnik pok.: 44.90 g; Sól: 9.64 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-13 do dnia 2024-07-22 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			
2024-07-21 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 łódzki 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 łódzki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziarna słonecznika prażone + 10 g Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 200 g Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziarna słonecznika prażone + 10 g Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
			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: 2053.54 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 232.90 g; W tym cukry: 45.97 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 16.33 g;	Wartość energetyczna: 2029.83 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 97.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 201.96 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 14.61 g;				Wartość energetyczna: 2332.95 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 90.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 284.32 g; W tym cukry: 72.98 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 16.15 g;	Wartość energetyczna: 2257.23 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 100.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 245.73 g; W tym cukry: 65.41 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 14.38 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: 2172.89 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 91.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 245.11 g; W tym cukry: 64.52 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2388.47 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz: 102.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 305.64 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 12.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-13 do dnia 2024-07-22 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
2024-07-22 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 (bez glutenu) + 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 (bez glutenu) + 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 Dynamonem + 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 (bez glutenu) + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśnik z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus truskawkowy + 200 g (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa + 100 g Dynamonem + 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 Dynamonem + 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 JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet 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 JECZ.</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 JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z nasionami sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z nasionami sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z nasionami sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2099.44 kcal; Białko ogółem: 116.38 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 251.66 g; W tym cukry: 48.74 g; Błonnik pok.: 33.40 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: 2277.02 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 276.10 g; W tym cukry: 54.25 g; Błonnik pok.: 32.60 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: 2234.30 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 289.99 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 27.86 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;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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