

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 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	
2024-09-01 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> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Paprykarz z łososia (dieta) + 60 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 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> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 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> ) Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Słonecznik ziarna 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	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Zapiekanek ziemniaczana z wieprzowiną i warzywami (dieta) + 350 g ( <u>JAJ.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Gulasz wołowy + 200 g Zapiekanek ziemniaczana z wieprzowiną i warzywami (dieta) + 350 g ( <u>JAJ.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Gulasz wołowy dieta + 200 g Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Zapiekanek ziemniaczana z wieprzowiną i warzywami (dieta) + 350 g ( <u>JAJ.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u> ) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u> ) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki 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 osłonce 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: 2033.40 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 224.84 g; W tym cukry: 48.95 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 14.40 g;	Wartość energetyczna: 2073.06 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 101.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 204.70 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 13.06 g;	Wartość energetyczna: 2312.81 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 92.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 276.26 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 14.22 g;	Wartość energetyczna: 2300.46 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 104.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 248.47 g; W tym cukry: 68.30 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2211.94 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 274.44 g; W tym cukry: 74.75 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 13.14 g;	Wartość energetyczna: 2212.61 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 95.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 245.88 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 12.74 g;	Wartość energetyczna: 2365.87 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 104.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 296.83 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 10.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 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	
2024-09-02, 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	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	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny + 100 g ( <u>GLU PSZ, 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	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, 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 buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny + 100 g ( <u>GLU PSZ, 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	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem białym + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus truskawkowy b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka owocowa + 100 g Dyńia 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 dieta + 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> ) Naleśniki z serem białym + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus truskawkowy b/c + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka owocowa + 100 g Dyńia z miodem i cynamonem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem białym + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus truskawkowy b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka owocowa + 100 g Dyńia z miodem i cynamonem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem białym + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus truskawkowy b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka owocowa + 100 g Dyńia 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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> ) Kalarepa 80 g 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 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> ) Kalarepa 80 g 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 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> ) Kalarepa 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 Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 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 Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 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 Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g 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> ) Kalarepa 80 g 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> ) Kalarepa 80 g 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 słończnikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z słończnikiem 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 JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z słończnikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z słończnikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z słończnikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2192.29 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 281.27 g; W tym cukry: 53.17 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 13.31 g;	Wartość energetyczna: 1978.60 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 265.96 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2233.39 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 265.84 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2278.55 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 86.35 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 266.63 g; W tym cukry: 96.93 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2229.87 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 292.47 g; W tym cukry: 61.16 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2361.27 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 296.42 g; W tym cukry: 101.19 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2427.57 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 100.61 g; Kw. tł. nasy.: 48.08 g; Węglowodany ogółem: 285.00 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 10.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 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> ) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pieczona owsianka jabłkowa + 50 g ( <u>JAJ, MLE, GLU OW.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Ogórek świeży 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> ) Pieczona owsianka jabłkowa + 50 g ( <u>JAJ, MLE, GLU OW.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Ogórek świeży 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 dodk.wody w osł.niejad 50 g Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Twaróg ze szczypiorkiem + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Twaróg ze szczypiorkiem + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Twaróg ze szczypiorkiem + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos szpinakowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona z jogurtem + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos szpinakowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona z jogurtem + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos szpinakowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Marchew mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Burger z soczewicy pieczony + 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
PN	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
	Wartość energetyczna: 2246.32 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 89.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 273.82 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2400.96 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 292.58 g; W tym cukry: 37.48 g; Błonnik pok.: 38.65 g; Sól: 15.77 g;	Wartość energetyczna: 2372.35 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 94.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 300.28 g; W tym cukry: 71.55 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2509.74 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 92.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; W tym cukry: 64.30 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 14.64 g;	Wartość energetyczna: 2044.09 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 278.78 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2283.98 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 307.10 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 16.04 g;	Wartość energetyczna: 2197.36 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 322.34 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 43.87 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 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	
2024-09-04 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Muffin warzywny z wędliną + 75 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Muffin warzywny z wędliną + 75 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Muffin warzywny z wędliną + 75 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Muffin warzywny z wędliną + 75 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb 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	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	
		Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż brązowy + 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 kapusty białej + 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki tódeczki pieczone w ziołach + 200 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż brązowy + 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 kapusty białej + 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki tódeczki pieczone w ziołach + 200 g Mix sałat z sosem winegret + 60 g ( <u>GOR.</u> ) Szpinak w sosie śmietanowym + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż biały + 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	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki tódeczki pieczone w ziołach + 200 g Mix sałat z sosem winegret + 60 g ( <u>GOR.</u> ) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
2024-09-04 środa	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> ) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 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> ) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 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> ) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 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> ) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 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> )	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> )	
		PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pudding chia z musem mango + 150 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )				
		Wartość energetyczna: 2472.67 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 103.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 288.55 g; W tym cukry: 46.63 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2114.91 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 89.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 241.27 g; W tym cukry: 34.04 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2760.33 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 115.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 333.81 g; W tym cukry: 87.21 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2434.44 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 103.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 288.78 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2491.53 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 360.17 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2206.44 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 309.47 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2674.02 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 100.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 372.63 g; W tym cukry: 89.95 g; Błonnik pok.: 48.68 g; Sól: 11.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 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
2024-09-05 czwartek	Sniadanie	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 z natką pietruszki + 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 z natką pietruszki + 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 z natką pietruszki + 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 z natką pietruszki + 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> )
	Obiad	Zupa 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 dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Ziemniaki 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	Zupa krem z buraków + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Groszek zielony blanszowany + 20 g Pulpet wieprzowy 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	Zupa 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 Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z pora z jabłkiem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew mini z groszkiem i sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z buraków + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Groszek zielony blanszowany + 20 g Pulpet wieprzowy 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* z/c 250 ml	Zupa 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 Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z kapusty włoskiej - (dieta) b/c + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z buraków + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Groszek zielony blanszowany + 20 g Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Makaron penne + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Surówka z kapusty włoskiej - (dieta) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa 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> ) 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> )	
	PN	Sałata z kaszą pęczak, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2263.64 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 81.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 273.30 g; W tym cukry: 47.14 g; Błonnik pok.: 45.53 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2425.63 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 92.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 288.40 g; W tym cukry: 47.85 g; Błonnik pok.: 45.89 g; Sól: 14.49 g;	Wartość energetyczna: 2081.22 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 274.49 g; W tym cukry: 69.30 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2340.59 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 291.59 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 13.37 g;	Wartość energetyczna: 1954.04 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 259.02 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2330.26 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 306.33 g; W tym cukry: 73.82 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 2154.56 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 290.20 g; W tym cukry: 68.44 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sól: 12.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 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	
2024-09-06 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	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	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	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 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	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 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	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 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	
		Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Kasza bulgur + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tzatziki + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 200 g ( <u>SOJ.</u> ) Ryż brązowy + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Kasza bulgur + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tzatziki + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Morszczuk pieczony w posypce słodko-kwaśnym z warzywami + 200 g ( <u>SOJ.</u> ) Ryż brązowy + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Kasza bulgur + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z kurczakiem 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
2024-09-06 piątek	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 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 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	
		Wartość energetyczna: 2501.08 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 89.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; W tym cukry: 74.75 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2562.46 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 97.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; W tym cukry: 79.11 g; Błonnik pok.: 42.53 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2627.34 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 363.36 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2688.72 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 93.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 371.98 g; W tym cukry: 107.10 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2489.81 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 345.88 g; W tym cukry: 93.53 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2445.26 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 85.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 323.80 g; W tym cukry: 96.34 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2490.59 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 362.57 g; W tym cukry: 106.48 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 9.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 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 warzywami + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzepiasta 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 warzywami + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzepiasta 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 warzywami + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzepiasta 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 warzywami + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzepiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Paszтет warzywny marchwiowo-cukiniowy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzepiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
Obiad	Zupa 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	Zupa krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salata lodowa z sosem winegret b/c + 50 g ( <u>GOR.</u> ) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pyzy 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	Zupa krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Nuggetsy z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ.</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	Zupa krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salata lodowa z sosem winegret b/c + 50 g ( <u>GOR.</u> ) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pyzy 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 Salatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z 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 mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekem 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: 2347.10 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 109.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 241.60 g; W tym cukry: 38.52 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2436.69 kcal; Białko ogółem: 124.55 g; Tłuszcz: 111.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 244.34 g; W tym cukry: 30.13 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2509.00 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 93.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 320.50 g; W tym cukry: 85.40 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2352.59 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 92.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 279.61 g; W tym cukry: 89.65 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2224.95 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 300.23 g; W tym cukry: 97.86 g; Błonnik pok.: 28.37 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: 2453.58 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 330.98 g; W tym cukry: 86.33 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 11.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 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
2024-09-08 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Empanadas z kurczakiem + 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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> )	
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa 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, jabłka i orzechów b/c + 100 g ( <u>MLE, ORZ, SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa 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, jabłka i orzechów b/c + 100 g ( <u>MLE, ORZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Filet z indyka pieczony w całości, plaster + 80 g Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa 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	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Leczo wegetariańskie z tofu + 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Surówka z selera, jabłka 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> ) Połudwica 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> ) Połudwica 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> ) Połudwica 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> ) Połudwica 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> ) Połudwica 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> ) Połudwica 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: 1979.43 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 243.32 g; W tym cukry: 47.37 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2216.00 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 275.80 g; W tym cukry: 49.82 g; Błonnik pok.: 44.46 g; Sól: 13.78 g;	Wartość energetyczna: 2008.32 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 274.01 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2265.45 kcal; Białko ogółem: 131.56 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 263.45 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 14.38 g;	Wartość energetyczna: 2076.47 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 278.41 g; W tym cukry: 72.03 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2350.89 kcal; Białko ogółem: 136.86 g; Tłuszcz: 84.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 266.39 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 14.62 g;	Wartość energetyczna: 2436.76 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 328.49 g; W tym cukry: 86.07 g; Błonnik pok.: 47.11 g; Sól: 12.12 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 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 + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Karkówka pieczona + 80 g ( <u>GOR.</u> ) Sos pieczeniowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, 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 + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Karkówka pieczona + 80 g ( <u>GOR.</u> ) Sos pieczeniowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Dyńa pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa 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>SOJ, MLE.</u> ) Ryż biały + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z kalafiora + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Płatki kukurydziane 15g + 1 Por Szynka pieczona plasty + 80 g Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty włoskiej - (dieta) b/c + 100 g Dyńa pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa 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 + 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 jajeczno-brokułowa + 60 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z tartą marchwią z sosem winegret + 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 musem malinowym b/c + 150 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )						
	Wartość energetyczna: 2403.07 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 90.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 289.67 g; W tym cukry: 39.31 g; Błonnik pok.: 43.82 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2136.39 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 87.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 239.27 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2502.37 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 90.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 314.50 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 43.80 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2282.24 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 92.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 265.53 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2442.06 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 317.87 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 15.20 g;	Wartość energetyczna: 2120.92 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 270.16 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2604.11 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 101.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 327.52 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 48.13 g; Sól: 12.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 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						
2024-09-10 wtorek	Sniadanie	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 dod. wody w osł.niejad 50 g Pasta 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 dod. wody w osł.niejad 50 g Pasta 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 dod. wody w osł.niejad 50 g Pasta 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 dod. wody w osł.niejad 50 g Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) + 60 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Pasta 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	Zupa krem z pomidorów + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ser mozzarella 10 g ( <u>MLE.</u> ) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos własny + 100 g ( <u>GLU PSZ, 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	Zupa 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 Sałata z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa 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 miódowym z sezamem + 100 g ( <u>MLE, SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa 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 Sałata z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa 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> ) Sałata z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Ser mozzarella 10 g ( <u>MLE.</u> ) Gulasz z boczniaków, dyni i soczewicy + 200 g ( <u>SOJ.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Sałata z buraków 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 marchwiowo-cukiniowy + 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 marchwiowo-cukiniowy + 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> )	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: 2095.29 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 255.03 g; W tym cukry: 39.20 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 12.73 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: 14.67 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: 14.87 g;	Wartość energetyczna: 2088.44 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 280.46 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 10.83 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;

## **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,