

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 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	
2024-09-11 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> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Bułeczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kiełkami 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> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Bułeczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Frittata ze szpinakiem wegetariańska + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
		Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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 + 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		Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ryż biały + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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 JECZ.</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
2024-09-11 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 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 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 JECZ.</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 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 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 JECZ.</u> )
		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u> )						
PN	Wartość energetyczna: 1851.63 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 224.14 g; W tym cukry: 47.01 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 1960.27 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 235.81 g; W tym cukry: 50.70 g; Błonnik pok.: 40.95 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 1921.43 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 256.09 g; W tym cukry: 71.20 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 2080.87 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 262.86 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 1852.17 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 254.76 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 1961.56 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 258.91 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2673.16 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 106.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 338.63 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 11.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 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
2024-09-12 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>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 buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Kotlet z kurczaka 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 Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>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> ) Marchew mini z groszkiem i sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Kotlet z kurczaka 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 Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos boloński z kurczaka (dieta) + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron spaghetti + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos własny + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Makaron spaghetti + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 200 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sałatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Marchew mini z groszkiem i sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka z kurczakiem orientalnym + 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka z kurczakiem orientalnym + 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
PN	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g ( <u>MLE.</u> )							
	Wartość energetyczna: 2366.57 kcal; Białko ogółem: 117.43 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 312.56 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 43.68 g; Sól: 13.18 g;	Wartość energetyczna: 2252.49 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 279.79 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2472.36 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 346.10 g; W tym cukry: 76.12 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2309.51 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 85.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 293.57 g; W tym cukry: 66.27 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2419.16 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; W tym cukry: 74.27 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 13.14 g;	Wartość energetyczna: 2236.72 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 292.79 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2425.64 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 374.63 g; W tym cukry: 73.68 g; Błonnik pok.: 46.61 g; Sól: 9.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 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	
2024-09-13 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Rzodkiewka 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g 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 strzępiasta czerwona 10 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 żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Rzodkiewka 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g 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 strzępiasta czerwona 10 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 żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Rzodkiewka 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g 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 strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
		Obiad	Zupa 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	Zupa 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, SO2.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 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	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Zrazik wieprzowy 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	Zupa 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, SO2.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g Surówka z seler i marchwi z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 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
2024-09-13 piątek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 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 z ciecierzycą w stylu włoskim + 150 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 z ciecierzycą w stylu włoskim + 150 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 150 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 70 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 z ciecierzycą w stylu włoskim + 225 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 70 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 z ciecierzycą w stylu włoskim + 225 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> )	
		Wartość energetyczna: 2152.61 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 269.57 g; W tym cukry: 43.32 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2475.02 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 104.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 293.72 g; W tym cukry: 38.52 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2218.90 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 305.17 g; W tym cukry: 65.64 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2579.84 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 98.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 328.88 g; W tym cukry: 60.69 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2091.67 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 296.26 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2370.88 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 316.09 g; W tym cukry: 64.38 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2654.34 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 107.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 333.66 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 11.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml 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, SO2.</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, SO2.</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> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml 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 twarogu z natką pietruszki + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml 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 twarogu z natką pietruszki + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml 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> ) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</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	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik z kurczaka + 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	Zupa 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	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik z kurczaka + 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	Zupa 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	Zupa krem z selera + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Paluszki grissini 10g + 1 Por ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsik z kurczaka + 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	Zupa 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 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	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Makaron 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 z udźca kurczaka 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 mlekem 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 z udźca kurczaka 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 mlekem 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 z udźca kurczaka 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 mlekem 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 z udźca kurczaka 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 mlekem 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 z udźca kurczaka 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 mlekem 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 z udźca kurczaka 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 mlekem 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 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 mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
PN	Nektarynka 1 szt 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2052.54 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 265.77 g; W tym cukry: 50.27 g; Błonnik pok.: 40.71 g; Sól: 13.19 g;	Wartość energetyczna: 2057.69 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 82.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 251.95 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2144.39 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 272.15 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2149.54 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 88.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 258.32 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 1996.36 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 276.97 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2067.90 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 279.10 g; W tym cukry: 70.98 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 2298.88 kcal; Białko ogółem: 76.79 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g; W tym cukry: 73.68 g; Błonnik pok.: 45.23 g; Sól: 10.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 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		
2024-09-15 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	
			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> )
				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 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 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	
2024-09-16 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 Dynia 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 Dynia 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 Dynia 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 Dynia 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) 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 sianem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z sianem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z sianem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z sianem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z sianem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z sianem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z sianem 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 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	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> ) Pieczone 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> ) Pieczone 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> ) Poledwiczka 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> ) Poledwiczka 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> ) Poledwiczka 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	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 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 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	
2024-09-18 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 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	
	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> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż 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	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 200 g ( <u>MLE, GOR.</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	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 200 g ( <u>MLE, GOR.</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
	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 Sliwka szt 2 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 Sliwka szt 2 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 Sliwka szt 2 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, SEL.</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, SEL.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sliwka szt 2 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, SEL.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sliwka szt 2 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, SEL.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sliwka szt 2 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: 2491.91 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 104.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 290.22 g; W tym cukry: 49.03 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2128.15 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 90.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 241.13 g; W tym cukry: 33.89 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2773.57 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 116.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 333.67 g; W tym cukry: 87.06 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2447.68 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 104.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 74.77 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2505.81 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 360.00 g; W tym cukry: 86.85 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2220.72 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 309.30 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2677.11 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 100.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 372.63 g; W tym cukry: 89.75 g; Błonnik pok.: 48.76 g; Sól: 11.45 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 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
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Mix sałat z pomidorkami koktailowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Mix sałat z pomidorkami koktailowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Mix sałat z pomidorkami koktailowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z jaj 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 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 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> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) 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	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) 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> ) Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
PN	Sałatka z kaszą pęczak, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2275.01 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 277.79 g; W tym cukry: 42.86 g; Błonnik pok.: 43.49 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2439.40 kcal; Białko ogółem: 114.02 g; Tłuszcz: 93.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 293.14 g; W tym cukry: 43.73 g; Błonnik pok.: 43.85 g; Sól: 14.45 g;	Wartość energetyczna: 2078.82 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 274.25 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 11.35 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 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 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
2024-09-20 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g ( <b>RYB.</b> ) Kasza bulgur + 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tzatziki + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 200 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g ( <b>RYB.</b> ) Kasza bulgur + 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tzatziki + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Morszczuk pieczony w posypce słodko-kwaśnym z warzywami + 200 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g ( <b>RYB.</b> ) Kasza bulgur + 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z kurczakiem i warzywami + 300 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sos pomidorowy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g ( <b>RYB.</b> ) Kasza bulgur + 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tzatziki + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Warzywa po grecku + 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g ( <b>MLE, GOR.</b> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g ( <b>MLE, GOR.</b> ) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g ( <b>MLE, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )			
	PN	Jaglanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) + 200 g Migdały płatki 10 g ( <b>ORZ.</b> )					Jaglanka pomarańczowa z borówkami (bez mleka) + 150 g	Jaglanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) + 200 g
		Wartość energetyczna: 2494.01 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 87.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 320.99 g; W tym cukry: 74.77 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2557.56 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 95.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 330.15 g; W tym cukry: 79.41 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 2593.43 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 367.20 g; W tym cukry: 107.07 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2656.98 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 90.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 376.36 g; W tym cukry: 111.71 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2487.64 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g; W tym cukry: 93.25 g; Błonnik pok.: 20.21 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: 2531.33 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 365.15 g; W tym cukry: 106.65 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 9.72 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,