

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 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 dodat.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
Kolejca	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 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	
2024-10-02 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>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały + 200 g 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
2024-10-02 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 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 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: 2134.15 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 90.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 242.94 g; W tym cukry: 36.44 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2779.57 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 116.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 335.48 g; W tym cukry: 89.61 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2453.68 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 104.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 290.45 g; W tym cukry: 77.32 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 9.98 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: 2683.11 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 100.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 374.44 g; W tym cukry: 92.30 g; Błonnik pok.: 48.83 g; Sól: 11.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 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
2024-10-03 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>) Tofu marynowane w ziołach + 60 g (<u>SOJ.</u>) 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	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) 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	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* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) 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	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 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	
	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>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</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: 2092.59 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 278.99 g; W tym cukry: 65.01 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2354.36 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 296.33 g; W tym cukry: 64.90 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 13.33 g;	Wartość energetyczna: 2021.97 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 264.56 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2398.19 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 87.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 13.92 g;	Wartość energetyczna: 2217.83 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 299.99 g; W tym cukry: 64.31 g; Błonnik pok.: 43.02 g; Sól: 12.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 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	
2024-10-04 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Gruszka 1szt. 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Gruszka 1szt. 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Gruszka 1szt. 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Gruszka 1szt. 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>) 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* 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	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 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
	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 makiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE. GOR.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE. GOR.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Jagłanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) + 200 g Migdały płatki 10 g (<u>ORZ.</u>)					Jagłanka pomarańczowa z borówkami (bez mleka) + 150 g		Jagłanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) + 200 g
			Wartość energetyczna: 2445.21 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 309.60 g; W tym cukry: 67.05 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2508.76 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 95.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2572.43 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 363.60 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2635.98 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 90.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 372.76 g; W tym cukry: 103.76 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2573.64 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 367.14 g; W tym cukry: 108.85 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2531.26 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 345.60 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2510.33 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 361.55 g; W tym cukry: 98.70 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 9.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 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 Sałata strzępiasta 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 Sałata strzępiasta 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 Sałata strzępiasta 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 Sałata strzępiasta 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 Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
2024-10-05 sobota 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 Sałata 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 Sałata 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	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z kaszą pęczak, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z kaszą pęczak, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z kaszą pęczak, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku + 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z kaszą pęczak, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
PN	Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2332.54 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 110.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 233.67 g; W tym cukry: 38.60 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2422.13 kcal; Białko ogółem: 125.43 g; Tłuszcz: 112.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 236.41 g; W tym cukry: 30.21 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 12.00 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: 2353.23 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 92.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 279.41 g; W tym cukry: 89.57 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 11.68 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 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 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	
2024-10-06 niedziela	Sniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bułka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 80 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bułka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 80 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bułka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 80 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bułka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 80 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bułka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 80 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bułka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 80 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bułka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 80 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (MLE.)	
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g (MLE.) Sos śmietanowo-cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (SEL.) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (MLE.) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g (MLE.) Sos śmietanowo-cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (SEL.) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) 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 (SOJ, SEL.) Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (GLU PSZ.) Leczo wegetariańskie z tofu + 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (GLU PSZ.) Leczo wegetariańskie z tofu + 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (RYB.) Polędwica 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g (RYB, MLE, GOR.) Polędwica 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g (RYB, MLE, GOR.) Polędwica 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (RYB.) Polędwica 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (RYB.) Polędwica 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g (RYB, MLE, GOR.) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g (RYB, MLE, GOR.) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
PN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2188.23 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 263.52 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2259.11 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 287.45 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 44.11 g; Sól: 13.54 g;	Wartość energetyczna: 2217.12 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 294.21 g; W tym cukry: 82.13 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 13.11 g;	Wartość energetyczna: 2308.56 kcal; Białko ogółem: 131.98 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 275.10 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 14.14 g;	Wartość energetyczna: 2122.48 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 290.78 g; W tym cukry: 71.77 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2396.90 kcal; Białko ogółem: 137.38 g; Tłuszcz: 86.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 278.76 g; W tym cukry: 73.00 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 14.40 g;	Wartość energetyczna: 2327.94 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 338.96 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 46.81 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2327.94 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 338.96 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 46.81 g; Sól: 11.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 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 białej kapusty z koperkiem b/c + 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	Żupa 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	Żupa 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 Fasolka szparagowa żółta + 100 g Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żupa 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	Żupa 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: 2184.53 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 91.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 237.88 g; W tym cukry: 38.21 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 10.73 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: 2330.38 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 96.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 264.14 g; W tym cukry: 66.33 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 10.78 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: 2094.94 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 267.21 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 11.09 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 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 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
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z 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 miodowym 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>) 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 olejem + 100 g Brokuł gotowany + 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
2024-10-08 wtorek	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 konserwowy 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 konserwowy 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 konserwowy 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 konserwowy 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: 2114.29 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 260.08 g; W tym cukry: 43.73 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2240.23 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 283.17 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sól: 13.61 g;	Wartość energetyczna: 2022.23 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 284.15 g; W tym cukry: 77.38 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2276.07 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 313.97 g; W tym cukry: 86.87 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 13.81 g;	Wartość energetyczna: 2095.64 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 281.31 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2179.54 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 315.46 g; W tym cukry: 85.98 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 2248.49 kcal; Białko ogółem: 66.88 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 13.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 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
2024-10-09 środa	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 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 kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ. SOJ. MLE.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ. SOJ. MLE.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 kielkami 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 szwedzka + 100 g (<u>GOR.</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 słodkiej papryce + 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>) 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 pęczak + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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>) Fasolka szparagowa żółta + 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 JĘCZ.</u>) Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
2024-10-10 czwartek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW. może zawierać: SOJ. ORZ.</u>)					
PN	Wartość energetyczna: 1915.43 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 236.83 g; W tym cukry: 47.88 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2024.07 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 248.50 g; W tym cukry: 51.57 g; Błonnik pok.: 41.78 g; Sól: 12.06 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: 1943.08 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 255.10 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 10.90 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 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 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
2024-10-10 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</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 mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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>) Wedlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</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>)		
	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 JECZ.</u>) Ziemniaki tódeczki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalafor 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 JECZ.</u>) Ziemniaki tódeczki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalafor 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 tódeczki pieczone w ziołach + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekem b/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 Bułka z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ.</u>) Polędwica 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 mlekem 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 Bułka z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ.</u>) Polędwica 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 mlekem 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 Bułka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 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 mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		
PN	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE.</u>)							
		Wartość energetyczna: 2465.97 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 325.02 g; W tym cukry: 52.65 g; Błonnik pok.: 50.66 g; Sól: 13.32 g;	Wartość energetyczna: 2351.89 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 292.25 g; W tym cukry: 39.44 g; Błonnik pok.: 45.39 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2571.76 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 358.56 g; W tym cukry: 75.81 g; Błonnik pok.: 42.16 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2408.91 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 306.03 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sól: 11.79 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: 2525.04 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 387.09 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 53.59 g; Sól: 9.51 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,