

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 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
2024-10-11 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	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 50 g (<u>MLE.</u>) 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 100 g 10 g 100 g 250 ml		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Melon 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) 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 Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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* 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 Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</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 Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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* 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 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 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 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>)		
	PN	Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 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: 2104.36 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 297.21 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 9.25 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 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 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
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, 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>) 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>)	
		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
		Bułka graham-pszenna 50g 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 mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułeczka 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 mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułeczka 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 mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
PN	Nektarynka 1 szt 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2024.74 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 257.98 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2029.89 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 244.16 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 13.01 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: 1999.31 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 277.04 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2070.85 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 279.17 g; W tym cukry: 70.85 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 13.14 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 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 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	
2024-10-13 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>) 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	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka 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 ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka 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 ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 200 g Ziemniaki łódzki 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 ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka 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 ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g (<u>MLE.</u>) 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 Półędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna z cukini i marchewki + 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Migdały 10 g (<u>ORZ.</u>)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2029.04 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 81.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 236.32 g; W tym cukry: 48.86 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 14.44 g;	Wartość energetyczna: 2068.70 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 97.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 216.18 g; W tym cukry: 47.19 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2308.45 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 287.74 g; W tym cukry: 75.87 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 14.26 g;	Wartość energetyczna: 2296.10 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 100.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 259.95 g; W tym cukry: 68.21 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2269.99 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 288.58 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 13.18 g;	Wartość energetyczna: 2270.66 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 96.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 260.02 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2361.51 kcal; Białko ogółem: 70.07 g; Tłuszcz: 100.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 308.31 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 10.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 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		
2024-10-14 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 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 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		
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</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 jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</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 jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa + 100 g Dynamia z miodem i cynamonem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa + 100 g Dynamia z miodem i cynamonem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
	Kolacja	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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 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 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 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 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 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>)			
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z nasionami sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie orkiszowe z nasionami sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2179.78 kcal; Białko ogółem: 123.57 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 273.71 g; W tym cukry: 55.03 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2121.63 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 286.94 g; W tym cukry: 70.54 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sól: 13.47 g;	Wartość energetyczna: 2248.68 kcal; Białko ogółem: 123.22 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 266.07 g; W tym cukry: 59.15 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2136.62 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 311.36 g; W tym cukry: 88.35 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2040.14 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 247.38 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2111.00 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 317.26 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2306.47 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 330.96 g; W tym cukry: 89.17 g; Błonnik pok.: 41.11 g; Sól: 9.29 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 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	
2024-10-15 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Papryka świeża 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 Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szyonka 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>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb 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>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb 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>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Marchew z groszkiem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Poledwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą,papryką i fasolą + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Marchew z groszkiem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Poledwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Marchew z groszkiem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Poledwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Marchew z groszkiem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
2024-10-15 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 Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 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 Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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: 2173.89 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 266.66 g; W tym cukry: 50.40 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2365.68 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 297.15 g; W tym cukry: 50.70 g; Błonnik pok.: 46.55 g; Sól: 15.96 g;	Wartość energetyczna: 2304.63 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 85.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2470.46 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Tłuszcz: 81.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 331.93 g; W tym cukry: 76.94 g; Błonnik pok.: 45.51 g; Sól: 15.30 g;	Wartość energetyczna: 1958.45 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 275.64 g; W tym cukry: 63.49 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2162.44 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 15.87 g;	Wartość energetyczna: 2284.73 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 357.74 g; W tym cukry: 75.65 g; Błonnik pok.: 50.80 g; Sól: 9.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 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						
2024-10-16 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>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 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>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 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>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 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>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</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>) Szpinak baby z dressingiem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 200 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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>) Szpinak baby z dressingiem + 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 łódzki pieczone w ziołach + 200 g Mix sałat z sosem winegret + 60 g (<u>GOR.</u>) Buraki gotowane słupki + 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>) Szpinak baby z dressingiem + 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 Śliwka szt 2 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 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 Śliwka szt 2 szt Sałata zielona 20 g 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 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 makiem 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>) Śliwka szt 2 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	pudding chia z mussem mango + 150 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Wartość energetyczna: 2327.62 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 95.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 275.73 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 40.88 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 1966.10 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 238.98 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2615.28 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 107.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 320.99 g; W tym cukry: 86.72 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2253.76 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 88.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 284.24 g; W tym cukry: 82.48 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2567.46 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 88.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 355.79 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 13.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 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
2024-10-17 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	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Kalańor gotowany + 100 g Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty włoskiej - (dieta) b/c + 100 g Cukinia z papryka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Kalańor gotowany + 100 g Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty włoskiej - (dieta) b/c + 100 g Kalańor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, 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 Kalańor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</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 mlekem 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 mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 mlekem 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: 2178.90 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 83.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 256.54 g; W tym cukry: 34.64 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 13.23 g;	Wartość energetyczna: 2396.41 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 287.57 g; W tym cukry: 41.36 g; Błonnik pok.: 43.56 g; Sól: 14.17 g;	Wartość energetyczna: 2048.48 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 257.86 g; W tym cukry: 54.93 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2311.37 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 83.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 290.76 g; W tym cukry: 62.53 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 13.05 g;	Wartość energetyczna: 2016.18 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 262.70 g; W tym cukry: 56.95 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2391.52 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 313.36 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2188.60 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 289.87 g; W tym cukry: 59.53 g; Błonnik pok.: 41.69 g; Sól: 11.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 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	
2024-10-18 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>) Miruna pieczona 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>) Miruna pieczona 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>) Miruna pieczona 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>) Miruna pieczona 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>) Miruna pieczona 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 mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb 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 serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Jaglanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) + 200 g Migdały płatki 10 g (<u>ORZ.</u>)					Jaglanka pomarańczowa z borówkami (bez mleka) + 150 g		Jaglanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) + 200 g
			Wartość energetyczna: 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 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 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>) 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 strzebiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Sałata strzebiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Sałata strzebiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzebiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет warzywny marchwiowo-cukiniowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Sałata strzebiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	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>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 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>) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z sosem winegret b/c + 100 g (<u>GOR.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 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>) 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>) 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* 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>)		
	Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					
PN	Wartość energetyczna: 2248.64 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 102.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 233.55 g; W tym cukry: 38.96 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2399.54 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 109.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 242.13 g; W tym cukry: 35.76 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2425.10 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 320.38 g; W tym cukry: 85.76 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2455.12 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 107.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 265.00 g; W tym cukry: 86.26 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2095.57 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 292.38 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2013.15 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 229.58 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2369.68 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 81.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 330.86 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 11.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 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
2024-10-20 niedziela	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 Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g (<u>MLE.</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g (<u>MLE.</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka pieczony w całości, plaster + 80 g Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Cukinia gotowana + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos paprykowy + 100 g Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (<u>RYB.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (<u>RYB.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
PN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2140.07 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 251.84 g; W tym cukry: 48.67 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2210.95 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 275.77 g; W tym cukry: 48.80 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sól: 13.96 g;	Wartość energetyczna: 2172.31 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 283.56 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2263.75 kcal; Białko ogółem: 126.50 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 264.45 g; W tym cukry: 82.36 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 14.48 g;	Wartość energetyczna: 1925.38 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 254.75 g; W tym cukry: 65.02 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2247.76 kcal; Białko ogółem: 129.99 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 250.05 g; W tym cukry: 71.70 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 14.22 g;	Wartość energetyczna: 2210.01 kcal; Białko ogółem: 80.38 g; Tłuszcz: 91.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 286.02 g; W tym cukry: 88.03 g; Błonnik pok.: 45.42 g; Sól: 12.24 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,