

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-30 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	
2024-10-21 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> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski ziarnisty 50 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> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski ziarnisty 50 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> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski ziarnisty 50 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> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 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> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 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> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 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> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 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	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Burger z buraka z serem mozzarella + 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sos pieczarkowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ryz brązowy + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Karkówka pieczona + 80 g ( <u>GOR.</u> ) Sos pieczeniowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salata zielona z olejem + 60 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Burger z buraka z serem mozzarella + 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sos pieczarkowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ryz brązowy + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Karkówka pieczona + 80 g ( <u>GOR.</u> ) Sos pieczeniowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona z olejem + 60 g Dyńia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ryz biały + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Szynka pieczona plasty + 80 g Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Dyńia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Burger z buraka z serem mozzarella + 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sos pieczarkowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ryz brązowy + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Burger z buraka z serem mozzarella + 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sos pieczarkowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ryz brązowy + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g 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> ) 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 szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 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> ) 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 szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 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> ) 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 szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g ( <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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z tartą marchwią z sosem winegret + 100 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z tartą marchwią z sosem winegret + 100 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z tartą marchwią z sosem winegret + 100 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z groszku zielonego + 60 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 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> ) 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> ) Pasta z groszku zielonego + 60 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Mini serciczki z musem malinowym b/c + 150 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )							
		Wartość energetyczna: 2329.04 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 302.58 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 48.27 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 1980.78 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 233.58 g; W tym cukry: 36.07 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2428.34 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 327.41 g; W tym cukry: 73.02 g; Błonnik pok.: 48.25 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2267.16 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 289.75 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2463.30 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 88.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 316.90 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 14.70 g;	Wartość energetyczna: 2190.04 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 286.80 g; W tym cukry: 66.15 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2664.26 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 109.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; W tym cukry: 72.77 g; Błonnik pok.: 48.63 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2664.26 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 109.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; W tym cukry: 72.77 g; Błonnik pok.: 48.63 g; Sól: 12.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-30 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				
2024-10-22 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) + 60 g ( <u>RYB.</u> ) Salata 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> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</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 selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy panierowany + 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos własny + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Puree ziemniaczane + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Buraki gotowane + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz dyniowo-bocznikowy + 200 g ( <u>SOJ.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Brukselka gotowana + 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 Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata strzebiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 kiszony 100 g Salata strzebiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 Salata strzebiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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> ) Salata strzebiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )			
			PN	Wartość energetyczna: 2133.11 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 264.37 g; W tym cukry: 36.28 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2142.11 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 286.51 g; W tym cukry: 36.14 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2091.71 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 276.63 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 13.37 g;	Wartość energetyczna: 2234.07 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 312.67 g; W tym cukry: 71.87 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2174.10 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 282.33 g; W tym cukry: 73.14 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2090.82 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 317.06 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2195.33 kcal; Białko ogółem: 66.38 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 339.32 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 42.58 g; Sól: 12.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-30 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	
2024-10-23 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Serowy omelet z gruszką + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Serowy omelet z gruszką + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Serowy omelet z gruszką + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 100 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serowy omelet z gruszką + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 100 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serowy omelet z gruszką + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 100 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serowy omelet z gruszką + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Serowy omelet z gruszką + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Salatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Pulpet z dorsza + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos dyniowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż biały + 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Salatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż biały + 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Salatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Pulpet z dorsza + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos dyniowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż biały + 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Salatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia 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 koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż biały + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet z dorsza + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos dyniowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż biały + 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Racuchy z mozzarellą + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Tzatziki + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Racuchy z mozzarellą + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Tzatziki + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Papryka konserwowa 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekami 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 Papryka konserwowa 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekami 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 Papryka konserwowa 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekami 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 Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekami 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 Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekami 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 Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekami 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 groszku zielonego b/ml 50 g Bowl z ciecierzycy + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekami 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 groszku zielonego b/ml 50 g Bowl z ciecierzycy + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekami 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> )								
	Wartość energetyczna: 1968.97 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 234.63 g; W tym cukry: 47.29 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 1716.37 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 201.17 g; W tym cukry: 44.53 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2017.47 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 264.37 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 1815.67 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 226.00 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 1933.78 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 253.61 g; W tym cukry: 72.51 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 1740.85 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 219.17 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 1740.85 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 219.17 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2601.51 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 112.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 291.46 g; W tym cukry: 82.71 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 10.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-30 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys weglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys weglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska		
2024-10-24 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 60 g ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 60 g ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 60 g ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata 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 Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u> ) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u> ) Salatka z ogórka konserwowego i papryki konserwowej + 100 g ( <u>GOR.</u> ) 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> ) Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u> ) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Puree ziemniaczane + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ogórka konserwowego i papryki konserwowej + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u> ) 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> ) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Salata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100 g Sos własny + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Puree ziemniaczane + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kalafor gotowany + 100 g Dyńa na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Makaron spaghetti + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 200 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u> ) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
			Kolejacja	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 ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 10g 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 Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 10g 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 Bulka 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 100g Roszponka 10g 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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100g Roszponka 10g 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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100g Roszponka 10g 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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100g Roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
PN	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g ( <u>MLE.</u> )								
	Wartość energetyczna: 2367.55 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 78.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 305.23 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 45.36 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2138.10 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 273.36 g; W tym cukry: 44.51 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 12.16 g;		Wartość energetyczna: 2428.17 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g; W tym cukry: 78.18 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2231.27 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 85.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 272.82 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2414.78 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 336.18 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2110.19 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 251.45 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2648.22 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 373.72 g; W tym cukry: 72.36 g; Błonnik pok.: 48.43 g; Sól: 11.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-30 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	
2024-10-25 piątek	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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 100 g ( <u>MLE</u> ) Salata strzępiasta czerwona 10 g Melon 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml				Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Porzeczkowy twardożek + 60 g ( <u>MLE</u> ) Melon 100 g Salata 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 twardożek + 60 g ( <u>MLE</u> ) Melon 100 g Salata 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 + 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy + 100 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 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 koperkowy + 100 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Mix салат z sosem winegret b/c + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Morszczuk pieczony + 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy + 100 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Naleśniki z farszem z kurczaka i pieczarek + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Mix салат z sosem winegret b/c + 60 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Morszczuk pieczony + 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) b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy + 100 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Mix салат z sosem winegret b/c + 60 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Morszczuk pieczony + 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy + 100 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Morszczuk pieczony + 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy + 100 g ( <u>MLE, GOR</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 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 Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennej pakowany w atmosferze oc 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem + 225 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennej pakowany w atmosferze oc 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem + 225 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennej pakowany w atmosferze oc 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem + 225 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
PN	Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )					Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )		Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 2011.02 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 240.87 g; W tym cukry: 44.21 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2382.06 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 270.20 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 2080.01 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 278.15 g; W tym cukry: 67.03 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2514.43 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 107.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; W tym cukry: 72.72 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2014.30 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 287.92 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2288.50 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; W tym cukry: 62.71 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2349.50 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 296.69 g; W tym cukry: 68.68 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 10.07 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-30 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	
2024-10-26 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> ) Szpinak baby z dressingiem + 100 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> ) Szpinak baby z dressingiem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Szpinak baby z dressingiem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodak.wody w osł.niejad 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak baby z dressingiem + 100 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> ) Pasztet warzywny marchwiowo-cukiniowy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Szpinak baby z dressingiem + 100 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> ) Pasztet warzywny marchwiowo-cukiniowy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Szpinak baby z dressingiem + 100 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> ) Pasztet warzywny marchwiowo-cukiniowy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Szpinak baby z dressingiem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
		Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Klopsik z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos cygański + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos jarzynowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Klopsik z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos cygański + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Kotlet z kurczaka z brokolem w płatkach kukurydzianych + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ryż biały + 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos jarzynowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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> ) 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 salat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Mix salat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Mix salat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 salat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 salat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 salat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )
		PN	Gruszka 1szt. 150 g			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Gruszka 1szt. 150 g
	Wartość energetyczna: 2243.10 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 294.30 g; W tym cukry: 47.52 g; Błonnik pok.: 44.59 g; Sól: 13.98 g;	Wartość energetyczna: 2059.97 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 255.53 g; W tym cukry: 47.90 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 14.02 g;	Wartość energetyczna: 2418.45 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 88.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 319.63 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 44.20 g; Sól: 13.84 g;	Wartość energetyczna: 2282.25 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 289.66 g; W tym cukry: 73.31 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 13.92 g;	Wartość energetyczna: 2136.86 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 304.46 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 16.19 g;	Wartość energetyczna: 1893.95 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 265.10 g; W tym cukry: 71.62 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 14.27 g;	Wartość energetyczna: 2370.54 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 99.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 303.45 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 52.72 g; Sól: 12.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-30 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	
2024-10-27 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> ) Salatka z pomidorów i koperku + 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 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) 100 g 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> ) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/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 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) 100 g 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 lososia (dieta) + 60 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g 60 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) 100 g 20 g 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 wędzony 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/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 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) 100 g 250 ml
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy + 200 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Salatka 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 więprzowiną i warzywami (dieta) + 350 g ( <u>JAJ</u> ) Salata 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 Kasza gryczana ciemna + 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 więprzowiną i warzywami (dieta) + 350 g ( <u>JAJ</u> ) Salata 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 Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salata 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 więprzowiną i warzywami (dieta) + 350 g ( <u>JAJ</u> ) Salata 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 gotowane z koperkiem + 200 g Salata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) 200 g 200 g 100 g 100 g 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 10g 1 szt 50 g 1 szt ( <u>JAJ</u> ) 100 g 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 10g 1 szt 50 g 1 szt ( <u>JAJ</u> ) 100 g 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pasta warzywna z cukini i marchewki + 80 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 10g 1 szt 50 g 1 szt ( <u>JAJ</u> ) 80 g ( <u>SOJ</u> ) 20 g 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 10g 1 szt 1 szt ( <u>JAJ</u> ) 60 g ( <u>MLE</u> ) 100 g 250 ml
	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u> ) Migdały 10 g ( <u>ORZ</u> )				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2200.38 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 274.23 g; W tym cukry: 46.00 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 14.03 g;	Wartość energetyczna: 2069.70 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 97.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 215.28 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2479.79 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 73.01 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 13.85 g;	Wartość energetyczna: 2297.10 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 100.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 259.05 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2401.32 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 327.50 g; W tym cukry: 71.31 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2271.66 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 96.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 259.12 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2498.97 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 103.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 315.50 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 10.37 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-30 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 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> ) 50 g 80 g 20 g 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/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> ) 50 g 80 g 20 g 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 Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <u>MLE</u> ) 50 g 80 g 20 g 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> ) Pasta z groszku zielonego + 50 g Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 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 wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecieryczą + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Puree ziemniaczane + 200 g ( <u>MLE</u> ) 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 wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem białym + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Salatka owocowa + 100 g Dyńia z miodem i cynamonem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ</u> ) Puree ziemniaczane + 200 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pyzy z truskawkami + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE</u> ) Salatka owocowa + 100 g Dyńia z miodem i cynamonem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem białym + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Salatka owocowa + 100 g Dyńia z miodem i cynamonem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja	Bulka 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 plasty + 80 g Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ</u> ) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ</u> ) Kawa zbożowa z makiem 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 ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2045.41 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 239.44 g; W tym cukry: 54.16 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 13.06 g;	Wartość energetyczna: 2147.75 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 278.16 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 14.74 g;	Wartość energetyczna: 2184.97 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 93.75 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 223.32 g; W tym cukry: 58.30 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2280.01 kcal; Białko ogółem: 118.83 g; Tłuszcz: 88.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 256.13 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2072.04 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 242.50 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 13.05 g;	Wartość energetyczna: 2083.72 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 323.68 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2328.56 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 100.13 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 265.04 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 10.56 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-30 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	
2024-10-29 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 салат z olejem i kielkami 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> ) Pieczone owsianka jablkowa + 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 салат z olejem i kielkami 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Pomidor 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Mix салат z olejem i kielkami 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 салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
		Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak baby z dressingiem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos koperkowy + 100 g ( <u>MLE, GOR.</u> ) Ryż brązowy + 200 g Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SOZ.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Puree ziemniaczane + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak baby z dressingiem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos koperkowy + 100 g ( <u>MLE, GOR.</u> ) Ryż brązowy + 200 g Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SOZ.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak baby z dressingiem + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos koperkowy + 100 g ( <u>MLE, GOR.</u> ) Ryż biały + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Brokuł gotowany + 100 g	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Kotlet z jaj + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Puree ziemniaczane + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SOZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* 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> ) 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> ) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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> ) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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> ) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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> ) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )		
		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: 2189.09 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 90.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 254.40 g; W tym cukry: 42.39 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2483.20 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 96.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 297.42 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 17.60 g;	Wartość energetyczna: 2390.50 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 103.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 280.86 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2613.94 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 96.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 332.36 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 16.58 g;	Wartość energetyczna: 2137.44 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 262.77 g; W tym cukry: 64.18 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 13.98 g;	Wartość energetyczna: 2273.70 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 303.80 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 17.67 g;	Wartość energetyczna: 2238.99 kcal; Białko ogółem: 72.44 g; Tłuszcz: 93.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 294.13 g; W tym cukry: 72.72 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 10.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-30 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	
2024-10-30 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Muffin warzywny z wędliną + 75 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Muffin warzywny z wędliną + 75 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Muffin warzywny z wędliną + 75 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Muffin warzywny z wędliną + 75 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Papykowy 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 ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Makaron łazanki + 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kapusta z mięsem wieprzowym + 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Papykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Makaron świderki + 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Mix салат z sosem winegret + 60 g ( <b>GOR.</b> ) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Śliwka szt 2 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Śliwka szt 2 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Śliwka szt 2 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śliwka szt 2 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śliwka szt 2 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śliwka szt 2 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Pudding chia z musem mango + 150 g ( <b>OZI, ORZ.</b> )				
		Wartość energetyczna: 2179.03 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 267.02 g; W tym cukry: 44.90 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 1868.59 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 237.12 g; W tym cukry: 43.04 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2370.77 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 92.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 311.80 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2156.25 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 282.38 g; W tym cukry: 83.62 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2549.84 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 352.51 g; W tym cukry: 79.67 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2173.71 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2051.49 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 298.25 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 41.12 g; Sól: 10.74 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,