

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-10 do dnia 2024-11-19 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	
2024-11-10 niedziela	<b>Śniadanie</b>	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> ) Pasztecik sojowy z pomidorami 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) 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 pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) 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 pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) 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 pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 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 + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 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 + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 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 + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	<b>Kolacja</b>	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 Piersz delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 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 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 Piersz delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 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 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 Piersz delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 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 JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz delikatna z kurczaka, parzona 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> ) 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 śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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 śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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 śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	<b>PN</b>	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: 2141.14 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 274.16 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2021.95 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 242.58 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2420.55 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 83.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 325.58 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2289.47 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 290.00 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2397.88 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 325.60 g; W tym cukry: 73.15 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2204.29 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 290.60 g; W tym cukry: 70.81 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2516.29 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz: 107.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 327.99 g; W tym cukry: 84.98 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 9.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-10 do dnia 2024-11-19 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	
2024-11-11 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 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> ) Połędwiczka z kurczaka na parze + 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 Szpinak baby z dressingiem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Połędwiczka z kurczaka na parze + 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 jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) 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 jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) 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 jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) 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 jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) 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 jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kalarepa 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kalarepa 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kalarepa 80 g Mix sałat 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g Mix sałat 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kalarepa 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kalarepa 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kalarepa 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	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.</u> )	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.</u> )	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.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2063.86 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 277.39 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 15.27 g;	Wartość energetyczna: 2057.15 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 283.29 g; W tym cukry: 62.70 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sól: 14.52 g;	Wartość energetyczna: 2187.26 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 283.67 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sól: 13.68 g;	Wartość energetyczna: 2161.82 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 329.93 g; W tym cukry: 89.83 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2118.16 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 295.46 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 14.09 g;	Wartość energetyczna: 2129.50 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; W tym cukry: 86.68 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2371.24 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz: 85.58 g; Kw. tł. nasy.: 40.86 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 42.81 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2371.24 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz: 85.58 g; Kw. tł. nasy.: 40.86 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 42.81 g; Sól: 9.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-10 do dnia 2024-11-19 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix sałat z olejem i 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> ) 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 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> ) 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 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 mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szykowna dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w osł.niejad 50 g Mix sałat 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 sałat 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> ) 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 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> ) 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 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> )	
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 gotowane z koperkiem + 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> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, 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 gotowane z koperkiem + 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> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, 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 gotowane z koperkiem + 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> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, 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	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Burger z soczewicy pieczony + 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Burger z soczewicy pieczony + 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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> )	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: 2135.97 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 266.05 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2375.28 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 88.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 297.64 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 44.63 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2266.70 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 301.00 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2480.06 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 332.42 g; W tym cukry: 73.52 g; Błonnik pok.: 43.59 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 1920.52 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 275.04 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2172.04 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 307.31 g; W tym cukry: 62.58 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 12.69 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 2024-11-10 do dnia 2024-11-19 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		
2024-11-13 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 + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 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 + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 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 + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Mix sałat 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 + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 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 gotowane z koperkiem + 200 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Szpinak baby z dressingiem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 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> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )			
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Pudding chia z mussem mango + 150 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )					
		Wartość energetyczna: 2340.04 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 96.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 274.35 g; W tym cukry: 43.90 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 1909.76 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 235.21 g; W tym cukry: 39.41 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2627.70 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 108.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; W tym cukry: 84.48 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2197.42 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 280.47 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2585.88 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 89.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 356.22 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 13.60 g;	Wartość energetyczna: 2194.56 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2762.70 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 110.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 368.78 g; W tym cukry: 87.47 g; Błonnik pok.: 47.64 g; Sól: 11.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-10 do dnia 2024-11-19 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	
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 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> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) 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 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> ) Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</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> ) Hummus + 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</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> )	
		Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Kalafor 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 białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Marchew mini 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 z ziołami + 100 g Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Kalafor 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 białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Marchew mini gotowana + 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 Marchew mini gotowana + 100 g Kalafor 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> ) Marchew mini gotowana + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Marchew mini 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 Serek wiejski z ziołami + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Słupki papryki czerwonej + 100 g 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 z ziołami + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Słupki papryki czerwonej + 100 g 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 z ziołami + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Słupki papryki czerwonej + 100 g 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 z ziołami + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Słupki papryki czerwonej + 100 g 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 z ziołami + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Słupki papryki czerwonej + 100 g 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 z ziołami + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Słupki papryki czerwonej + 100 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: 2071.58 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 247.76 g; W tym cukry: 34.35 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2393.53 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 93.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 286.58 g; W tym cukry: 41.86 g; Błonnik pok.: 44.52 g; Sól: 13.49 g;	Wartość energetyczna: 1986.54 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 250.95 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2308.49 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 289.77 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 1984.19 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 260.09 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2280.42 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 300.86 g; W tym cukry: 57.20 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2219.96 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 309.94 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 49.98 g; Sól: 11.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-10 do dnia 2024-11-19 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	
2024-11-15 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> ) Twarożek + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml					
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Morszczuk pieczony w sosypce zielonej + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g 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 makaronem + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z brązowego ryżu z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Morszczuk pieczony w sosypce zielonej + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g 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 makaronem + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Stek wieprzowy mielony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Cebula smażona + 30 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 makaronem + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Morszczuk pieczony w sosypce zielonej + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g 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 makaronem + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Morszczuk pieczony w sosypce zielonej + 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 mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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> ) 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> )		
	PN	Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )					Pieczona owsianka jabłkowa + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GLU OW.</u> )		Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )
			Wartość energetyczna: 2081.59 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 255.84 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2307.98 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 96.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 269.55 g; W tym cukry: 60.47 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 2327.81 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 338.69 g; W tym cukry: 113.74 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2618.25 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 102.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 343.63 g; W tym cukry: 113.95 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2358.87 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 339.40 g; W tym cukry: 110.65 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2662.37 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; W tym cukry: 113.65 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2543.46 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 373.63 g; W tym cukry: 113.06 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 9.95 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-10 do dnia 2024-11-19 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		
2024-11-16 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Paszтет z soczewicy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzypiasta 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 z soczewicy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzypiasta 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 z soczewicy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzypiasta 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 warzywny marchwiowo-cukiniowy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidorcki koktajlowe 80 g Salata strzypiasta 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 z soczewicy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzypiasta 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 rzepy białej i jabłka b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki gotowane + 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 Brokuł gotowany + 100 g 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 rzepy białej i jabłka b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki gotowane + 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 Brokuł gotowany + 100 g 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> ) Buraki gotowane + 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 Brokuł gotowany + 100 g Buraki gotowane + 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 rzepy białej i jabłka b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki gotowane + 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 Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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> )	Bułekczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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> )	Bułekczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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> )	Bułekczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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> )	Bułekczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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> )	Bułekczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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> )	Bułekczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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						
	Wartość energetyczna: 2151.69 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 98.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 229.42 g; W tym cukry: 45.29 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2325.21 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 104.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 242.05 g; W tym cukry: 38.02 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2328.15 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 81.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 316.25 g; W tym cukry: 92.09 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2320.68 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 97.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 263.24 g; W tym cukry: 87.77 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2072.99 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 313.62 g; W tym cukry: 98.30 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 1983.82 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 257.08 g; W tym cukry: 89.63 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2357.95 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 319.36 g; W tym cukry: 92.09 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 11.65 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-10 do dnia 2024-11-19 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
2024-11-17 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką + 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką + 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką + 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką + 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką + 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką + 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) 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 gotowane z koperkiem + 200 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* 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 Colesław + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</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 gotowane z koperkiem + 200 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	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka Colesław + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</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 gotowane z koperkiem + 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> ) Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Seler gotowany + 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> ) Zapiekanek makaronowa 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 Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 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> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 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> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 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 Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 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 Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 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 Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 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> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Banana 1szt. 1 szt						
	Wartość energetyczna: 1943.43 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 251.93 g; W tym cukry: 53.44 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2068.81 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 273.24 g; W tym cukry: 53.50 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 2397.38 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; W tym cukry: 109.87 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 13.93 g;	Wartość energetyczna: 2543.32 kcal; Białko ogółem: 126.73 g; Tłuszcz: 96.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 309.69 g; W tym cukry: 109.85 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 16.07 g;	Wartość energetyczna: 2031.73 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 300.29 g; W tym cukry: 94.34 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2335.39 kcal; Białko ogółem: 120.00 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 293.13 g; W tym cukry: 96.90 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 14.24 g;	Wartość energetyczna: 2342.92 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 92.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 316.62 g; W tym cukry: 114.96 g; Błonnik pok.: 46.12 g; Sól: 12.26 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-10 do dnia 2024-11-19 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	
2024-11-18 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 Ser mozzarella 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 Ser mozzarella 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 Ser mozzarella 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 Ser mozzarella 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 Ser mozzarella 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 Ser mozzarella 50 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> ) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż 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> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) 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> ) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż 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 Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż biały + 200 g Mus z prażonych jabłek i dyni + 100 g Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Szynka pieczona plaster + 80 g Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż 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 Pomidorki koktajlowe 100 g 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 100 g 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 100 g 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g ( <u>JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 100 g 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 100 g 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )							
		Wartość energetyczna: 2131.90 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 290.72 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 45.37 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2195.56 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 261.17 g; W tym cukry: 34.33 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2231.20 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 315.55 g; W tym cukry: 70.93 g; Błonnik pok.: 45.35 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2341.41 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 88.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 287.43 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2187.22 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 327.11 g; W tym cukry: 103.41 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2168.98 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 278.95 g; W tym cukry: 58.46 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2336.52 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 45.73 g; Sól: 9.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-10 do dnia 2024-11-19 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
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w osł.niejad 50 g Pasta z ryby gotowanej (morszcuk) + 60 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	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 ryby gotowanej (morszcuk) + 60 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata 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> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</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 JĘCZ.</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> ) Puree ziemniaczane + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Brukselka gotowana + 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 + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</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> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</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 JĘCZ.</u> ) Buraki gotowane + 100 g 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 Paszтет wierzprowy z żurawiną + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wierzprowy z żurawiną + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wierzprowy z żurawiną + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny marchwiowo-cukiniowy + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Twarożek z natką pietruszki + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny marchwiowo-cukiniowy + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny marchwiowo-cukiniowy + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )				
	Wartość energetyczna: 2036.16 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 257.49 g; W tym cukry: 35.58 g; Błonnik pok.: 39.30 g; Sól: 12.89 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: 2077.15 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 275.45 g; W tym cukry: 72.44 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2087.71 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2198.21 kcal; Białko ogółem: 68.85 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 338.07 g; W tym cukry: 73.03 g; Błonnik pok.: 45.16 g; Sól: 12.40 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 JEĆZ - 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,