

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-20 do dnia 2024-11-29 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
2024-11-20 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 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>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
		Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak baby z dressingiem + 60 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>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g 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 ziołach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak baby z dressingiem + 60 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>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały + 200 g 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, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
2024-11-20 środa	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 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 mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 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 mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 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 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 Twaróg półtusty 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 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 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)					
PN	Wartość energetyczna: 2102.89 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 262.39 g; W tym cukry: 43.01 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 1864.07 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 229.96 g; W tym cukry: 37.91 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 13.14 g;	Wartość energetyczna: 2151.39 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 292.12 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 14.09 g;	Wartość energetyczna: 1963.37 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 254.79 g; W tym cukry: 62.82 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 13.14 g;	Wartość energetyczna: 2020.98 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 294.71 g; W tym cukry: 73.24 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 1842.14 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 50.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 261.31 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2772.65 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 116.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 336.08 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 42.22 g; Sól: 11.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-20 do dnia 2024-11-29 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dłeta) + 60 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Sałatka 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 Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Sałatka 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 JECZ.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ogórka konserwowego i papryki konserwowej + 100 g (<u>GOR.</u>) Surówka Colesław + 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>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Sałata 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 ziołami + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany + 100 g Dyńia 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 Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
PN	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2389.21 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 312.36 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 48.22 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2132.55 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 271.77 g; W tym cukry: 49.96 g; Błonnik pok.: 40.54 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2526.63 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 43.91 g; Sól: 13.31 g;	Wartość energetyczna: 2329.72 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 296.83 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 14.12 g;	Wartość energetyczna: 2324.45 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 316.46 g; W tym cukry: 74.91 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 13.50 g;	Wartość energetyczna: 2090.95 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 251.78 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 13.39 g;	Wartość energetyczna: 2669.87 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 86.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 380.84 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 51.29 g; Sól: 12.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-20 do dnia 2024-11-29 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	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml			Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Porzeczkowy twarózek + 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>) Porzeczkowy twarózek + 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Morszczuk pieczony + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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* 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 dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat 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 cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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	Naleśniki z farszem z kurczaka i pieczarek + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Mix sałat 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 cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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 dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2141.61 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 87.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 247.11 g; W tym cukry: 41.55 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2409.90 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 102.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 274.07 g; W tym cukry: 38.18 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2161.60 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 275.29 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2480.58 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 106.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 274.88 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2064.77 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 279.89 g; W tym cukry: 63.28 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2254.65 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 305.03 g; W tym cukry: 58.91 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2435.92 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 99.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 304.92 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 9.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-20 do dnia 2024-11-29 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
2024-11-23 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>) Mix салат z sosem winegret b/c + 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>) Mix салат z sosem winegret b/c + 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>) 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>) Mix салат z sosem winegret b/c + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 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>) Pasztecik warzywny marchwiowo-cukiniowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Mix салат z sosem winegret b/c + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	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 JECZ.</u>) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa 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 JECZ.</u>) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 brokulem w płatkach kukurydzydzianych + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa 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>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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 talarki gotowane + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
2024-11-23 sobota	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 Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 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>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2357.82 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 87.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 309.73 g; W tym cukry: 49.73 g; Błonnik pok.: 45.76 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2174.69 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 270.96 g; W tym cukry: 50.11 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2454.47 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 335.68 g; W tym cukry: 75.08 g; Błonnik pok.: 44.49 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 2318.27 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 305.71 g; W tym cukry: 75.29 g; Błonnik pok.: 39.98 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2218.90 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 327.07 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 14.28 g;	Wartość energetyczna: 1950.37 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 288.80 g; W tym cukry: 78.10 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 13.56 g;	Wartość energetyczna: 2346.84 kcal; Białko ogółem: 69.32 g; Tłuszcz: 93.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 316.24 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 53.94 g; Sól: 10.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-20 do dnia 2024-11-29 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	
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	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>) Sałatka 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 łososia (dieta) + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 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 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>) Sałatka 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 Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</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 ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</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 ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</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	300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) 200 g 200 g 100 g 100 g 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g 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>)	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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g 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>)	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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonie 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>)	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 (<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>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 10g 1 szt 60 g (<u>MLE.</u>) 100 g 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Migdały 10 g (<u>ORZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2252.39 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 281.88 g; W tym cukry: 51.99 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 14.08 g;	Wartość energetyczna: 2433.29 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 267.80 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2433.29 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 324.54 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 13.93 g;	Wartość energetyczna: 2344.86 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 311.57 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2379.33 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 323.98 g; W tym cukry: 71.34 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2285.40 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; W tym cukry: 62.39 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2674.44 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 121.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 298.26 g; W tym cukry: 77.01 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 13.40 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-20 do dnia 2024-11-29 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	
2024-11-25 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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 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 Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/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>) Ryż brązowy + 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 ciecierzycą + 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>) Ryż brązowy + 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 wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 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>) Ryż biały + 200 g 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>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Kolacja	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
			PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe 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 jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, 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.</u>)
	Wartość energetyczna: 2271.92 kcal; Białko ogółem: 126.42 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 271.20 g; W tym cukry: 54.61 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sól: 14.30 g;	Wartość energetyczna: 2159.25 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 278.36 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 14.84 g;	Wartość energetyczna: 2340.82 kcal; Białko ogółem: 126.07 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 263.56 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2679.58 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Tłuszcz: 102.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 323.96 g; W tym cukry: 62.88 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2177.09 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 287.65 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 13.78 g;	Wartość energetyczna: 2138.69 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 301.71 g; W tym cukry: 88.43 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2728.13 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 113.87 g; Kw. tł. nasy.: 41.75 g; Węglowodany ogółem: 332.87 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 12.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-20 do dnia 2024-11-29 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
2024-11-26 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 Pomidor 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 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>) 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 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>) Szykowna dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. 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>) Szykowna dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. 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 + 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 JECZ.</u>) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Poledwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 60 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Poledwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 60 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Poledwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Dyńia na parze + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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 JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g 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 JECZ.</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 Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) 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 JECZ.</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>)					
PN	Wartość energetyczna: 2163.28 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 88.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 254.23 g; W tym cukry: 41.57 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2305.65 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 93.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 264.72 g; W tym cukry: 50.23 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 16.39 g;	Wartość energetyczna: 2364.68 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 101.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 280.69 g; W tym cukry: 67.27 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2436.39 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 94.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 299.66 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 15.37 g;	Wartość energetyczna: 2125.36 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 262.59 g; W tym cukry: 61.53 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 13.70 g;	Wartość energetyczna: 2092.35 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 266.67 g; W tym cukry: 56.94 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 15.81 g;	Wartość energetyczna: 2271.63 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 94.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 298.30 g; W tym cukry: 74.83 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 10.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-20 do dnia 2024-11-29 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
2024-11-27 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>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 Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron łazanki + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta z mięsem wieprzowym + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) GOR.) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>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 Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 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 Sałata jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Mandarynka 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 Sałata jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Mandarynka 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Mandarynka 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 Sałata jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Mandarynka 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 Sałata jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 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 Sałata jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt			Pudding chia z musem mango + 150 g (<u>OZI, ORZ.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2175.00 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 269.68 g; W tym cukry: 43.90 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 1855.91 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 234.48 g; W tym cukry: 41.75 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2343.58 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 306.07 g; W tym cukry: 80.35 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2143.57 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 279.74 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2497.99 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 349.43 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2148.91 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 309.98 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2141.95 kcal; Białko ogółem: 73.52 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; W tym cukry: 88.55 g; Błonnik pok.: 40.89 g; Sól: 11.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-20 do dnia 2024-11-29 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	
2024-11-28 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktailowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktailowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktailowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktailowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb 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>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktailowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Kasza bulgur + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z indyka z warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Sałata lodowa z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g Marchew mini gotowana + 100 g Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z indyka z warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Sałata lodowa z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g Sałata lodowa z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z indyka z warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Sałata lodowa z jogurtem + 60 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 indyka z warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Sałata lodowa z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Sałata lodowa z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Słupki papryki kolorowej 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 ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Słupki papryki kolorowej 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 ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Słupki papryki kolorowej 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 Pomidor 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 ziarnisty 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 kolorowej 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 ziarnisty 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 kolorowej 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 ziarnisty 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 kolorowej 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: 2435.08 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 88.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 292.63 g; W tym cukry: 41.13 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 13.78 g;	Wartość energetyczna: 2320.63 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 294.32 g; W tym cukry: 47.86 g; Błonnik pok.: 44.39 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 2205.05 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 91.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 252.40 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 2235.59 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 297.51 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2092.64 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 239.69 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 2192.29 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 297.45 g; W tym cukry: 62.72 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2355.95 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 329.97 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 45.76 g; Sól: 10.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-20 do dnia 2024-11-29 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	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>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z brązowego ryżu z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g 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 dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g 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
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Sałatka z buraka, szpinaku z 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>) 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	Owsianka brownie z pomarańczą + 150 g (<u>OZI, GLU OW.</u>)				Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 150 g (<u>MLE, SO2, GLU OW.</u>)		Owsianka brownie z pomarańczą + 150 g (<u>OZI, GLU OW.</u>)
	Wartość energetyczna: 2361.71 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 97.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 269.21 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2664.97 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 125.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 277.15 g; W tym cukry: 60.27 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2493.25 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 92.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 323.99 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2856.41 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 119.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 342.51 g; W tym cukry: 92.56 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2382.75 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 338.24 g; W tym cukry: 115.92 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2715.39 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 97.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; W tym cukry: 117.04 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2493.25 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 92.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 323.99 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 9.50 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,