

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-30 do dnia 2024-12-09 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
2024-11-30 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
		Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</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, SOZ.</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Nuggetsy z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew gotowana + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
2024-11-30 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 Paszтет z soczewicy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Mix sałat 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 Paszтет z soczewicy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Mix sałat 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 Paszтет z soczewicy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Mix sałat 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 Paszтет warzywny marchwiowo-cukiniowy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 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 Paszтет z soczewicy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Mix sałat 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: 2014.15 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 243.11 g; W tym cukry: 38.01 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 13.27 g;	Wartość energetyczna: 2091.65 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 252.58 g; W tym cukry: 31.48 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2233.11 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 340.41 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 2092.39 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; W tym cukry: 82.44 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2086.13 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 53.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 325.54 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 1918.36 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 80.70 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2403.31 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; W tym cukry: 87.19 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sól: 12.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-30 do dnia 2024-12-09 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	
2024-12-01 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> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziamisty naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ.</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 ziamisty naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ.</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 ziamisty naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ.</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 ziamisty naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 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> ) Serek ziamisty naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 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> ) Serek ziamisty naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
	<b>Obiad</b>	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</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 rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g ( <u>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 indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sos śmietanowo-cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Puree ziemniaczane + 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g ( <u>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> ) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sos śmietanowo-cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Filet z indyka pieczony w całości, plaster + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Puree ziemniaczane + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Dyńna na parze + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 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 Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g ( <u>RYB.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g ( <u>RYB, MLE, GOR.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g ( <u>RYB.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata strzępiasta zielona 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 Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g ( <u>RYB, MLE, GOR.</u> ) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )			
	<b>PN</b>	Jabłko 1 szt 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2232.90 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 264.18 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 43.55 g; Sól: 13.46 g;	Wartość energetyczna: 2555.69 kcal; Białko ogółem: 124.85 g; Tłuszcz: 102.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 291.75 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 44.49 g; Sól: 14.79 g;	Wartość energetyczna: 2335.80 kcal; Białko ogółem: 110.64 g; Tłuszcz: 90.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; W tym cukry: 87.82 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 15.18 g;	Wartość energetyczna: 2462.84 kcal; Białko ogółem: 131.06 g; Tłuszcz: 98.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 277.56 g; W tym cukry: 91.98 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 15.72 g;	Wartość energetyczna: 2181.37 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 74.62 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 15.03 g;	Wartość energetyczna: 2356.69 kcal; Białko ogółem: 131.83 g; Tłuszcz: 93.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 258.39 g; W tym cukry: 78.73 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 15.29 g;	Wartość energetyczna: 2644.51 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 386.17 g; W tym cukry: 88.83 g; Błonnik pok.: 49.17 g; Sól: 12.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-30 do dnia 2024-12-09 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	
2024-12-02 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 Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata 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 Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata 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 Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata 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 Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata 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> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z brokula + 60 g Pomidor 80 g Sałata 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> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z brokula + 60 g Pomidor 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
		Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie + 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Karkówka pieczona + 80 g ( <u>GOR.</u> ) Sos pieczeniowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pyzy z truskawkami + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka owocowa + 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Karkówka pieczona + 80 g ( <u>GOR.</u> ) Sos pieczeniowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <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> ) Sałatka owocowa + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Szynka pieczona plastry + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Dyńa pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <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> ) Sałatka owocowa + 200 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SOJ.</u> ) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SOJ.</u> ) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem 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: 2326.75 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 95.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 264.82 g; W tym cukry: 40.97 g; Błonnik pok.: 50.75 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2280.39 kcal; Białko ogółem: 120.38 g; Tłuszcz: 98.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 264.58 g; W tym cukry: 40.25 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2397.15 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 338.67 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2379.69 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Tłuszcz: 98.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 261.41 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2282.48 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 336.15 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2112.98 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 258.72 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2257.50 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; W tym cukry: 99.50 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 8.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-30 do dnia 2024-12-09 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					
2024-12-03 wtorek	Sniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa 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	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Rolaadka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos własny + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy + 200 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy panierowany + 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy + 200 g Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz dyniowo-bocznikowy + 200 g ( <u>SOJ.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Kluski z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Kielki rzodkiewki 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Kielki rzodkiewki 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Kielki rzodkiewki 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 Kielki rzodkiewki 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 Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Kielki rzodkiewki 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, 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: 2098.43 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 260.39 g; W tym cukry: 32.11 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2176.28 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 284.32 g; W tym cukry: 33.98 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 13.77 g;	Wartość energetyczna: 1986.37 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 281.13 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2305.26 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 316.72 g; W tym cukry: 76.51 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 14.53 g;	Wartość energetyczna: 2092.58 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 285.52 g; W tym cukry: 68.42 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2158.90 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 13.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-30 do dnia 2024-12-09 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Bułekczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Bułekczka pszenna 30g 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Bułekczka pszenna 30g 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Bułekczka pszenna 30g 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Bułekczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</u> ) Pulpet z dorsza + 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g ( <u>MLE. SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</u> ) Pulpet z dorsza + 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Makaron świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ryż biały + 200 g Marchew gotowana + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Pulpet z dorsza + 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Makaron świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Dylnia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</u> ) Kotlet z kalafiora i jaj + 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u> ) Ryż brązowy + 200 g Sałatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata 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 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 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 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 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 Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g 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 Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Bowl z ciecierzycy + 150 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: RYB. MCK.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )		
PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u> )						
	Wartość energetyczna: 1998.02 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 257.18 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2119.57 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 256.29 g; W tym cukry: 49.33 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2123.52 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 286.90 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2220.93 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 293.59 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 1951.77 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 279.11 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 13.32 g;	Wartość energetyczna: 2169.48 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 285.99 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2415.48 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 46.22 g; Sól: 11.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-30 do dnia 2024-12-09 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 kiełbasa 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 kiełbasa 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 kiełbasa 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 kiełbasa 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 60 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 60 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 60 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 szczawiowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z ogórka konserwowego i papryki konserwowej + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron spaghetti + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kotlet z kurczaka z pomidorem suszonym i ogórkiem w płatkach kukurydzianych + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z ogórka konserwowego i papryki konserwowej + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z kurczaka (dieta) + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron spaghetti + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafor gotowany + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafor gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Naleszniki z pieczarkami + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Kalafor gotowany + 100 g Sałatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 100 g ( <u>GOR.</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> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i anansem + 100 g ( <u>JAJ, GOR.</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 Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i anansem + 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i anansem + 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i anansem + 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i anansem + 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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> ) Miód (25g) 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 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 Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
PN	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g ( <u>MLE.</u> )						
	Wartość energetyczna: 2479.69 kcal; Białko ogółem: 123.06 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 310.51 g; W tym cukry: 47.11 g; Błonnik pok.: 45.38 g; Sól: 14.76 g;	Wartość energetyczna: 2338.78 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 288.09 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 13.63 g;	Wartość energetyczna: 2539.41 kcal; Białko ogółem: 122.10 g; Tłuszcz: 84.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 331.71 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 14.37 g;	Wartość energetyczna: 2350.91 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2427.06 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 321.80 g; W tym cukry: 65.25 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 13.83 g;	Wartość energetyczna: 2253.45 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 289.56 g; W tym cukry: 65.82 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2688.98 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 104.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 329.36 g; W tym cukry: 72.91 g; Błonnik pok.: 42.17 g; Sól: 13.29 g;



Jadłospis za okres od dnia 2024-11-30 do dnia 2024-12-09 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
2024-12-06 piątek	Sniadanie	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 rzodkwi i czarnuszki + 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 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> ) Jabłko 1 szt 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata strzępiasta czerwona 10 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 posypce ziołowej + 80 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Zrazik wieprzowy zawijany + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, GLU JECZ,</u> ) Sos pieczarkowy + 100 g ( <u>MLE,</u> ) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z kapusty czerwonej b/c + 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mizeria + 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Morszczuk smażony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Zrazik wieprzowy zawijany + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, GLU JECZ,</u> ) Sos pieczarkowy + 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kopytka dyniowe + 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mizeria + 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g ( <u>SEL,</u> ) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Kopytka dyniowe + 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Seler gotowany + 100 g ( <u>SEL,</u> ) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) Sos grecki + 100 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej b/c + 100 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK,</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK,</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK,</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 225 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )		
	PN	Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )				Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )		Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )
		Wartość energetyczna: 2097.11 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 251.69 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2230.95 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 94.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 248.28 g; W tym cukry: 48.40 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2200.38 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 300.76 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2360.86 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 81.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 302.85 g; W tym cukry: 76.12 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 1962.43 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 281.77 g; W tym cukry: 67.74 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2112.65 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 288.69 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2215.10 kcal; Białko ogółem: 65.26 g; Tłuszcz: 96.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 276.54 g; W tym cukry: 79.17 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 9.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-30 do dnia 2024-12-09 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					
2024-12-07 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> ) Ogórek kiszony 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Ogórek kiszony 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorcki koktajlowe 80 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SO2.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż brązowy + 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 pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż brązowy + 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	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż biały + 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 pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Wegetariańskie stripsy a/la kurczak + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Obiad	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z makiem 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 Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z makiem 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 Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z makiem 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 Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kawa zbożowa z makiem 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 Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )						
	Kolacja	Mandarynka 1 szt											
PN	Wartość energetyczna: 1822.60 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 218.67 g; W tym cukry: 44.59 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 13.97 g;							Wartość energetyczna: 2081.70 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 253.11 g; W tym cukry: 46.17 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 14.68 g;	Wartość energetyczna: 1942.25 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 232.84 g; W tym cukry: 68.82 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 13.72 g;	Wartość energetyczna: 2201.35 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 88.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 267.28 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 14.42 g;	Wartość energetyczna: 1783.94 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 234.12 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2012.24 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 274.75 g; W tym cukry: 74.11 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 13.18 g;	Wartość energetyczna: 2219.58 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 304.79 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 50.74 g; Sól: 10.68 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-30 do dnia 2024-12-09 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	
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Paprykarz z łososia (dieta) + 60 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
		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> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos porowy + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 75 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 75 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 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> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos porowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 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 dieta + 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> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos dyniowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafior gotowany + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś 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 Pierś 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 Pierś 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 Pierś 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> )
			Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u> ) Migdały 10g ( <u>ORZ.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chaika 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: 2394.68 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 325.02 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2201.09 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 290.02 g; W tym cukry: 70.61 g; Błonnik pok.: 23.52 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 2024-11-30 do dnia 2024-12-09 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
2024-12-09 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 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 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> ) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos pieczarkowy + 100 g ( <u>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 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 + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Ryż brązowy + 200 g Sos pieczarkowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem białym + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus truskawkowy b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka owocowa + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ryż biały + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pyzy z truskawkami + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka owocowa + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki z serem białym + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus truskawkowy b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka owocowa + 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 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kalarepa 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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 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 JĘCZ.</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 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 JĘCZ.</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 60 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 JĘCZ.</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 60 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u> )
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z nasionami sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z nasionami sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z nasionami sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z nasionami sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z nasionami sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe z nasionami sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2167.03 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 278.58 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2054.57 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 282.37 g; W tym cukry: 62.68 g; Błonnik pok.: 42.03 g; Sól: 14.25 g;	Wartość energetyczna: 2290.43 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 85.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 284.86 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 44.70 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2224.59 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 274.12 g; W tym cukry: 94.05 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2201.35 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 300.02 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 14.01 g;	Wartość energetyczna: 2288.56 kcal; Białko ogółem: 74.75 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 366.86 g; W tym cukry: 120.41 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2409.71 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 102.63 g; Kw. tł. nasy.: 48.68 g; Węglowodany ogółem: 283.50 g; W tym cukry: 95.24 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 10.09 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,