

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-20 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Salata 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 twarożek + 60 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 1 szt Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Krem o smaku orzechowym 50 g ( <u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ</u> ) Porzeczkowy twarożek + 60 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 1 szt Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Morszczuk pieczony + 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy 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 салат z sosem winegret b/c + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Naleśniki z farszem z kurczaka i pieczarek + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Mix салат z sosem winegret b/c + 60 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Morszczuk pieczony + 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos 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> ) 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 салат z sosem winegret b/c + 60 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Morszczuk pieczony + 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g ( <u>MLE</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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Kawa zbożowa z makiem 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 Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Kawa zbożowa z makiem 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 Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) Kawa zbożowa z makiem 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> ) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Kawa zbożowa z makiem 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: 2191.03 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 250.38 g; W tym cukry: 43.30 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2465.84 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 107.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 277.87 g; W tym cukry: 40.20 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2155.08 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 274.76 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 10.10 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: 2267.34 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 305.98 g; W tym cukry: 59.00 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2429.40 kcal; Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 99.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 304.39 g; W tym cukry: 63.46 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 9.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-29 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					
2024-12-21 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 + 60 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 + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.roz.d.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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet warzywny marchwiowo-cukiniowy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2</u> ) Mix салат z sosem winegret b/c + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Klopsik z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos cygański + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z marchwi, jabłka, selera, 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 kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g ( <u>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 JEJCZ.</u> ) Surówka z marchwi, jabłka, selera, 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> ) Kotlet z kurczaka z brokolem w płatkach kukurydzianych + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Marchew talarki gotowane + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 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	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Salatka z ryżu brązowego i brokułów + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Hummus + 60 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt			
			Wartość energetyczna: 2299.31 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 311.82 g; W tym cukry: 52.37 g; Błonnik pok.: 46.74 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 2112.22 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 273.03 g; W tym cukry: 52.65 g; Błonnik pok.: 42.02 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2395.96 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 45.47 g; Sól: 13.25 g;	Wartość energetyczna: 2259.76 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 307.80 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 13.33 g;	Wartość energetyczna: 2232.83 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 329.96 g; W tym cukry: 76.32 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 14.17 g;	Wartość energetyczna: 1964.30 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 291.69 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 2306.22 kcal; Białko ogółem: 68.85 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 321.24 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 54.26 g; Sól: 11.01 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-29 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	
2024-12-22 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> ) Ogórek kiszony z cebulką + 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> ) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) 100 g 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Paprykarz z lososia (dieta) + 60 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g 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> ) Ogórek kiszony z cebulką + 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> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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 bulgur + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 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 Salata lodowa z jogurtem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) 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 olejem b/c + 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 Salata lodowa z jogurtem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z indyka + 200 g Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Salata lodowa z jogurtem + 60 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 JECZ.</u> ) Salata lodowa z jogurtem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) 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 olejem b/c + 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 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 Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurzej pólki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta 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> ) Salata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 10g 1 szt 50 g 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) 100 g 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 10g 1 szt 50 g 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) 60 g ( <u>MLE.</u> ) 100 g 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 10g 1 szt 50 g 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) 60 g ( <u>MLE.</u> ) 100 g 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 szt ( <u>MLE.</u> ) Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )				
	Wartość energetyczna: 2313.78 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 284.30 g; W tym cukry: 48.52 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 15.81 g;	Wartość energetyczna: 2076.14 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 265.31 g; W tym cukry: 41.79 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 14.26 g;	Wartość energetyczna: 2466.06 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 323.04 g; W tym cukry: 70.32 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 15.63 g;	Wartość energetyczna: 2303.54 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 309.08 g; W tym cukry: 62.81 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 14.03 g;	Wartość energetyczna: 2272.92 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 323.85 g; W tym cukry: 68.39 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 2241.92 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 312.22 g; W tym cukry: 61.55 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2707.21 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 124.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 296.76 g; W tym cukry: 74.28 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 15.09 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-29 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <u>MLE</u> ) 50 g 80 g 20 g 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <u>MLE</u> ) 50 g 80 g 20 g 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <u>MLE</u> ) 50 g 80 g 20 g 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z groszku zielonego + 50 g Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ryz 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 ciecieryczą + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ryz 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> ) Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ryz biały + 200 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> ) Risotto z kurczakiem i warzywami + 300 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Seler gotowany + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą b/c + 100 g ( <u>MLE</u> ) 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 plasty + 80 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</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> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2234.04 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 272.67 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 39.73 g; Sól: 14.42 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: 2302.94 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 89.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 265.03 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 12.59 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: 2129.14 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 289.10 g; W tym cukry: 63.95 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 14.08 g;	Wartość energetyczna: 2117.97 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 261.01 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 13.42 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 2024-12-20 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-24 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> ) Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Salata 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> ) Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Salata 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> ) Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Salata 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z pomidorów i koperku + 80 g Salata 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> ) Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 8 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus truskawkowy b/c + 100 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy z serem białym - dieta + 200 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Makaron świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masa serowa do makaronu + 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus truskawkowy b/c + 100 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy z serem białym - dieta + 200 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Makaron świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masa serowa do makaronu + 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus truskawkowy b/c + 100 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Makaron świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy z serem białym - dieta + 200 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 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 Barszcz czerwony czysty + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos grecki + 100 g ( <u>SEL</u> ) Pasztecik z kapustą i grzybami (got.) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kompot z suszu b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Barszcz czerwony czysty + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Dorsz panierowany + 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos grecki + 100 g ( <u>SEL</u> ) Pasztecik z kapustą i grzybami (got.) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ciasto piernik 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Kompot z suszu 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Barszcz czerwony czysty + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos grecki + 100 g ( <u>SEL</u> ) Paluch drożdżowy 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Ciasto szarlotka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Barszcz czerwony czysty + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos grecki + 100 g ( <u>SEL</u> ) Dorsz panierowany + 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos grecki + 100 g ( <u>SEL</u> ) Pasztecik z kapustą i grzybami (got.) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ciasto piernik 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Kompot z suszu 250 ml			
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2194.82 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 304.14 g; W tym cukry: 48.41 g; Błonnik pok.: 44.26 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2295.75 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 306.94 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 47.02 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2353.82 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 358.21 g; W tym cukry: 85.51 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2385.88 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 340.15 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 46.69 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2415.97 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 380.28 g; W tym cukry: 86.10 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2471.03 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 371.30 g; W tym cukry: 69.48 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2234.90 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 8.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-29 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	
2024-12-25 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sernek 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sernek 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sernek 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sernek 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sernek 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
		Zupa krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> ) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Karkówka pieczona + 80 g ( <u>GOR.</u> ) Sos grzybowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem + 100 g Buraki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> ) Pulpet z indyka z warzywami + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Buraki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Karkówka pieczona + 80 g ( <u>GOR.</u> ) Sos grzybowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem + 100 g Buraki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> ) Pulpet z indyka z warzywami + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Buraki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos pietruszkowy + 80 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> ) Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pulpet z indyka z warzywami + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafior gotowany + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne + 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> ) Kotlety ziemniaczane + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem + 100 g Buraki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
2024-12-25 środa	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 150 g Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Salatka z pomidora, koperku i roszponki + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 150 g Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Salatka z pomidora, koperku i roszponki + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 150 g Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Salatka z pomidora, koperku i roszponki + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 150 g Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Salatka z pomidora, koperku i roszponki + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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> ) Salatka z pomidora, koperku i roszponki + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )		
		Deser chia z musem truskawkowym + 200 g ( <u>MLE.</u> )						
2024-12-25 środa	PN	Wartość energetyczna: 2321.51 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 92.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 270.07 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 2082.49 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 271.56 g; W tym cukry: 77.29 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2544.50 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; W tym cukry: 99.99 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 13.68 g;	Wartość energetyczna: 2202.86 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 301.51 g; W tym cukry: 100.57 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2380.26 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 330.55 g; W tym cukry: 98.49 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 13.38 g;	Wartość energetyczna: 2190.18 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 303.57 g; W tym cukry: 99.96 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2722.38 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 117.19 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 349.00 g; W tym cukry: 93.78 g; Błonnik pok.: 44.10 g; Sól: 11.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-26 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> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</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> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Makowiec 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mandarynka 1 szt	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> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Makowiec 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Babka piaskowa z kakao 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mandarynka 1 szt	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> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Babka piaskowa z kakao 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mandarynka 1 szt	
		Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <u>SOJ</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew mini gotowana + 100 g Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, S02</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g ( <u>MLE</u> ) Kasza bulgur + 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <u>SOJ</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew mini gotowana + 100 g Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, S02</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g ( <u>MLE</u> ) Kasza bulgur + 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <u>SOJ</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salatka lodowa z jogurtem + 60 g ( <u>MLE</u> ) Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Kasza bulgur + 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką sojową + 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, GLU JĘCZ.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Mix salat 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 Salatka z białym ryżem z wędliną i ananasem 150 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Mix salat 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 Salatka z białym ryżem z wędliną i ananasem 150 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Mix salat 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 Salatka z białym ryżem z wędliną i ananasem 150 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Mix salat 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 Miód (25g) 1 szt Salatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką sojową + 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, GLU JĘCZ.</u> ) Mix salat 10 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: 2488.97 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 99.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 297.77 g; W tym cukry: 54.83 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2749.97 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 101.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 344.46 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 14.06 g;	Wartość energetyczna: 2714.72 kcal; Białko ogółem: 121.65 g; Tłuszcz: 106.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 334.01 g; W tym cukry: 84.63 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2975.72 kcal; Białko ogółem: 127.91 g; Tłuszcz: 108.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 380.70 g; W tym cukry: 89.96 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 13.63 g;	Wartość energetyczna: 2674.58 kcal; Białko ogółem: 118.35 g; Tłuszcz: 100.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 332.13 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 2935.43 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 102.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 382.49 g; W tym cukry: 84.56 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 14.67 g;	Wartość energetyczna: 2728.50 kcal; Białko ogółem: 67.42 g; Tłuszcz: 105.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 387.01 g; W tym cukry: 82.71 g; Błonnik pok.: 44.87 g; Sól: 11.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-29 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		
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser wędzony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Gruszka 1szt. 150 g Salata 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 Salata 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> ) Twarog 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 Salata 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> ) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Salata 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 Gruszka 1szt. 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Salata 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 Gruszka 1szt. 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g		
		Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</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 Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</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	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</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 Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g ( <u>MLE, 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	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</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 Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g ( <u>MLE, 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	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</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 Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
			Kolaćca	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> ) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g ( <u>MLE, GOR.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka 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 makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Salatka z buraka, szpinaku z mozzarela + 150 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Salatka z buraka, szpinaku z mozzarela + 150 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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> ) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g ( <u>MLE, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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> ) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g ( <u>MLE, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
				PN	Owsianka brownie z pomarańczą + 150 g ( <u>OZI, SOJ, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ.</u> )				Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 150 g ( <u>MLE, SOJ, GLU OW.</u> )
Wartość energetyczna: 2367.51 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 96.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 275.22 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2670.77 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 123.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 283.16 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 13.06 g;				Wartość energetyczna: 2499.05 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 90.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; W tym cukry: 86.85 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2764.53 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 114.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 337.11 g; W tym cukry: 90.15 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2382.57 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; W tym cukry: 114.50 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2617.53 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 92.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 350.05 g; W tym cukry: 115.03 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2499.05 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 90.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; W tym cukry: 86.85 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 9.52 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-29 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		
2024-12-28 sobota	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 z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	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, GOR.</u> ) 80 g 20 g 250 ml 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 Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	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, GOR.</u> ) 80 g 20 g 250 ml 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 Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) 80 g 20 g 250 ml 1 szt ( <u>MLE.</u> )	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) 80 g 20 g 250 ml 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> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> ) 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> ) Sałatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> ) 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 Brokuł gotowany + 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 Brokuł gotowany + 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 Brokuł gotowany + 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 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 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 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 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 wędzony 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> )	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 wędzony 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> )	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 wędzony 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> )
	PN	Muffin warzywny z wędliną + 75 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt							
		Wartość energetyczna: 1975.84 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 239.46 g; W tym cukry: 42.44 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 2116.11 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 254.16 g; W tym cukry: 33.39 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2221.27 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; W tym cukry: 87.66 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2116.85 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 303.58 g; W tym cukry: 84.35 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2146.00 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 326.94 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 1978.24 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 273.48 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2376.28 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 346.36 g; W tym cukry: 88.33 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sól: 10.79 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-29 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					
2024-12-29 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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salatka 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> )	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, MLE.</u> ) 100 g ( <u>SOJ.</u> ) 250 ml 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> ) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka 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> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) 50 g 100 g ( <u>SOJ.</u> ) 250 ml 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> ) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z pieczonej marchwi + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) 50 g 100 g 250 ml 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna + 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pasta z fasoli z cebulką + 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka 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> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g 100 g 250 ml 1 Por ( <u>MLE.</u> )				
	Obiad	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> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet wieprzowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SOZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) 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.</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> ) 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> ) Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SOZ.</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	300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) 200 g 100 g 200 g 100 g 100 g 250 ml	300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) 200 g 100 g 200 g 100 g 100 g 250 ml	300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) 80 g 100 g 200 g 100 g 100 g 250 ml	300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) 80 g 100 g 200 g 100 g 100 g 250 ml	300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) 300 g 100 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 Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży słupek + 80 g Rukola 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 Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży słupek + 80 g Rukola 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 Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży słupek + 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z pomidorów i koperku + 80 g Rukola 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 Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Wedlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Ogórek świeży słupek + 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt 60 g ( <u>MLE.</u> ) 50 g 80 g 20 g 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt 60 g ( <u>MLE.</u> ) 50 g 80 g 20 g 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt 60 g ( <u>MLE.</u> ) 50 g 80 g 20 g 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )				
PN	Jabłko 1 szt 1 szt												
	Wartość energetyczna: 1999.74 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 255.51 g; W tym cukry: 49.99 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2322.53 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 87.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 283.08 g; W tym cukry: 54.39 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2169.71 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 271.86 g; W tym cukry: 74.91 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 2296.74 kcal; Białko ogółem: 126.11 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 262.00 g; W tym cukry: 79.07 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 13.33 g;	Wartość energetyczna: 2033.33 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 257.73 g; W tym cukry: 74.02 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 14.22 g;	Wartość energetyczna: 2208.64 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 85.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 252.00 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 14.48 g;	Wartość energetyczna: 2496.70 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 78.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 384.86 g; W tym cukry: 77.96 g; Błonnik pok.: 49.94 g; Sól: 9.70 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,