

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-09 do dnia 2025-01-18 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
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus + 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafor gotowany + 100 g Sałata szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafor gotowany + 100 g Sałata szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron kokardki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew mini gotowana + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski z ziołami + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Słupki papryki czerwonej + 100 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski z ziołami + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Słupki papryki czerwonej + 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski z ziołami + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Słupki papryki czerwonej + 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski z ziołami + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Słupki papryki czerwonej + 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )		
	PN	Sałatka z kaszą pęczak, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2033.67 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 247.15 g; W tym cukry: 34.40 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2393.53 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 93.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 286.58 g; W tym cukry: 41.86 g; Błonnik pok.: 44.52 g; Sól: 13.49 g;	Wartość energetyczna: 1948.63 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 250.34 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2308.49 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 289.77 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 1925.70 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 255.10 g; W tym cukry: 54.59 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2259.62 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 299.32 g; W tym cukry: 57.20 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2219.96 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 309.94 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 49.98 g; Sól: 11.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-09 do dnia 2025-01-18 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	
2025-01-10 piątek	Śniadanie	<p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p>		<p>Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>				
		<p>Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w sosypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Tzatziki + 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z brązowego ryżu z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g Sos pomidorowy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w sosypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Tzatziki + 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Stek wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cebula smażona + 30 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w sosypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w sosypce ziołowej + 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tzatziki + 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
2025-01-10 piątek	Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Pieczona owsianka jabłkowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>)</p>	<p>Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ.</u>)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2077.27 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 255.06 g; W tym cukry: 57.55 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 10.84 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2303.66 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 96.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 268.77 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 12.27 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2327.81 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 338.69 g; W tym cukry: 113.74 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 8.98 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2618.25 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 102.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 343.63 g; W tym cukry: 113.95 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.89 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2356.99 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; W tym cukry: 111.69 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 9.07 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2562.81 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; W tym cukry: 114.09 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 10.20 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2543.46 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 373.63 g; W tym cukry: 113.06 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 9.95 g;</p>
PN	<p>Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ.</u>)</p>					<p>Pieczona owsianka jabłkowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>)</p>	<p>Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ.</u>)</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-09 do dnia 2025-01-18 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		
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Paszтет z soczewicy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzypiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Paszтет z soczewicy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzypiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Paszтет z soczewicy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzypiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Paszтет warzywny marchwiowo-cukiniowy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidorcki koktajlowe 80 g Salata strzypiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Paszтет z soczewicy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzypiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
		Zupa krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Burger z białego sera, jaj i warzyw + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, GLU OW.</u> ) Sos chrzanowy + 100 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Buraki gotowane + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 100 g Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułeczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułeczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułeczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułeczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułeczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułeczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
		Muffin warzywny z wędliną + 75 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2151.69 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 98.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 229.42 g; W tym cukry: 45.29 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2321.49 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 104.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 241.12 g; W tym cukry: 37.78 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2328.15 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 81.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 316.25 g; W tym cukry: 92.09 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2316.96 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 97.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 262.31 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2072.99 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 313.62 g; W tym cukry: 98.30 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 1980.10 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 256.15 g; W tym cukry: 89.39 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2357.95 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 319.36 g; W tym cukry: 92.09 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 11.65 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-09 do dnia 2025-01-18 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	
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna z dressingiem + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką + 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką + 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką + 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ziarnisty naturalny 50 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> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sos śmietanowo-cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 100 g ( <u>MLE, ORZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka Colesław + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sos śmietanowo-cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 100 g ( <u>MLE, ORZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Filet z indyka pieczony w całości, plaster + 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Cukinia gotowana + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Seler gotowany + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Zapiekanka makaronowa z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sos paprykowy + 100 g Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 100 g ( <u>MLE, ORZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g ( <u>RYB, MLE, GOR.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g ( <u>RYB, MLE, GOR.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g ( <u>RYB, MLE, GOR.</u> ) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g ( <u>RYB, MLE, GOR.</u> ) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt						
		Wartość energetyczna: 1983.32 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 260.78 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2111.31 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 283.34 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 13.49 g;	Wartość energetyczna: 2318.27 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 14.13 g;	Wartość energetyczna: 2466.82 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz: 96.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 288.94 g; W tym cukry: 93.20 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 16.08 g;	Wartość energetyczna: 1955.23 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 281.54 g; W tym cukry: 77.69 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2258.89 kcal; Białko ogółem: 120.25 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 274.38 g; W tym cukry: 80.25 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 14.25 g;	Wartość energetyczna: 2266.42 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 92.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 297.87 g; W tym cukry: 98.31 g; Błonnik pok.: 47.47 g; Sól: 12.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-09 do dnia 2025-01-18 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	
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
		Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Karkówka pieczona + 80 g ( <u>GOR.</u> ) Sos pieczeniowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona z olejem + 60 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Karkówka pieczona + 80 g ( <u>GOR.</u> ) Sos pieczeniowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona z olejem + 60 g Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż biały + 200 g Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Szynka pieczona plaster + 80 g Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g ( <u>JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 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> ) Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 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> ) Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
			Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )					
PN	Wartość energetyczna: 2131.90 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 290.72 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 45.37 g; Sól: 10.77 g;							
	Wartość energetyczna: 2199.45 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 260.35 g; W tym cukry: 34.47 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 10.79 g;							
	Wartość energetyczna: 2231.20 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 315.55 g; W tym cukry: 70.93 g; Błonnik pok.: 45.35 g; Sól: 10.77 g;							
	Wartość energetyczna: 2353.22 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 88.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 288.46 g; W tym cukry: 63.60 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 10.84 g;							
	Wartość energetyczna: 2195.98 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; W tym cukry: 105.74 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 10.34 g;							
	Wartość energetyczna: 2176.90 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 280.80 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 11.19 g;							
	Wartość energetyczna: 2336.52 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 45.73 g; Sól: 9.93 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-09 do dnia 2025-01-18 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
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w osł.niejad 50 g Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) + 60 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) + 60 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
		Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy panierowany + 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Puree ziemniaczane + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Puree ziemniaczane + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Buraki gotowane + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
2025-01-14 wtorek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wierzprowy z żurawiną + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wierzprowy z żurawiną + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wierzprowy z żurawiną + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny marchwiowo-cukiniowy + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Twarożek z natką pietruszki + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny marchwiowo-cukiniowy + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny marchwiowo-cukiniowy + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )				
PN	Wartość energetyczna: 2036.16 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 257.49 g; W tym cukry: 35.58 g; Błonnik pok.: 39.30 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2142.11 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 286.51 g; W tym cukry: 36.14 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2091.71 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 276.63 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 13.37 g;	Wartość energetyczna: 2234.07 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 312.67 g; W tym cukry: 71.87 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2077.15 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 275.45 g; W tym cukry: 72.44 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2087.71 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2198.21 kcal; Białko ogółem: 68.85 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 338.07 g; W tym cukry: 73.03 g; Błonnik pok.: 45.16 g; Sól: 12.40 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-09 do dnia 2025-01-18 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
2025-01-15 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</u> ) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
		Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Pulpet z dorsza + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos dyniowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Pulpet z dorsza + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos dyniowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet z dorsza + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos dyniowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
2025-01-15 środa	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka konserwowa 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka konserwowa 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka konserwowa 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Bowl z ciecierzycy + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u> )					
PN	Wartość energetyczna: 2102.89 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 262.39 g; W tym cukry: 43.01 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 1864.23 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 230.00 g; W tym cukry: 37.91 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 13.14 g;	Wartość energetyczna: 2151.39 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 292.12 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 14.09 g;	Wartość energetyczna: 1963.53 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 254.83 g; W tym cukry: 62.82 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 13.14 g;	Wartość energetyczna: 2020.98 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 294.71 g; W tym cukry: 73.24 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 1842.30 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 50.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 261.35 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2774.07 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 116.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 337.15 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 11.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-09 do dnia 2025-01-18 KUCHNIA SOPOT

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



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-09 do dnia 2025-01-18 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml			Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Porzeczkowy twarożek + 60 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 1 szt Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Krem o smaku orzechowym 50 g ( <u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ</u> ) Porzeczkowy twarożek + 60 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 1 szt Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Morszczuk pieczony + 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g ( <u>MLE</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Morszczuk pieczony + 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g ( <u>MLE</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Naleśniki z farszem z kurczaka i pieczarek + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Morszczuk pieczony + 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	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 Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
	PN	Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )				Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 2190.29 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 91.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 250.24 g; W tym cukry: 43.29 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2465.10 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 107.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 277.73 g; W tym cukry: 40.19 g; Błonnik pok.: 37.86 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 2025-01-09 do dnia 2025-01-18 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	
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Mix салат z sosem winegret b/c + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) 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> ) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Mix салат z sosem winegret b/c + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) 100 g 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g 60 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Pasztecik warzwy marchwiowo-cukiniowy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Mix салат z sosem winegret b/c + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) 60 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) 100 g 250 ml 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Klopsik z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos cygański + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Klopsik z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos cygański + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Kotlet z kurczaka z brokulem w płatkach kukurydzydzianych + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Dyńa na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g 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 ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) 100 g 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) 100 g 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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 Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 10g 1 szt 150 g 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką z udźca kurczaka z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 10g 1 szt 150 g 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 10g 1 szt 150 g 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 10g 1 szt 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 60 g ( <u>SOJ.</u> ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
PN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2357.82 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 87.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 309.73 g; W tym cukry: 49.73 g; Błonnik pok.: 45.76 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2170.73 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 270.94 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2454.47 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 335.68 g; W tym cukry: 75.08 g; Błonnik pok.: 44.49 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 2318.27 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 305.71 g; W tym cukry: 75.29 g; Błonnik pok.: 39.98 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2214.94 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 327.05 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 14.29 g;	Wartość energetyczna: 1946.41 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 288.78 g; W tym cukry: 78.00 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 2346.84 kcal; Białko ogółem: 69.32 g; Tłuszcz: 93.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 316.24 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 53.94 g; Sól: 10.50 g;		

## **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,