

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-29 do dnia 2025-02-07 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	
2025-01-29 środa	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g 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 JECZ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
		Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Pulpet z dorsza + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Pulpet z dorsza + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Makaron świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Ryż biały + 200 g Marchew gotowana + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Pulpet z dorsza + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Makaron świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL</u> ) Burger z buraka z serem mozzarella + 240 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ) Ryż brązowy + 200 g Sałatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR</u> ) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Bowl z ciecierzycy + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	
		PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ</u> )					
	Wartość energetyczna: 1998.02 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 257.18 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2119.57 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 256.29 g; W tym cukry: 49.33 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2123.52 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 286.90 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2220.93 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 293.59 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 1951.77 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 279.11 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 13.32 g;	Wartość energetyczna: 2169.48 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 285.99 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2799.77 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 108.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 357.99 g; W tym cukry: 83.36 g; Błonnik pok.: 49.43 g; Sól: 13.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-29 do dnia 2025-02-07 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		
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g 60 g ( <u>SOJ.</u> ) 80 g 20 g 250 ml 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g 60 g ( <u>SOJ.</u> ) 80 g 20 g 250 ml 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 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> )	90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g 60 g ( <u>JAJ.</u> ) 80 g 20 g 250 ml 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g 60 g ( <u>MLE</u> ) 60 g ( <u>SOJ.</u> ) 80 g 20 g 250 ml 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z ogórka konserwowego i papryki konserwowej + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron spaghetti + 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Kotlet z kurczaka z pomidorem suszonym i ogórkiem w płatkach kukurydzianych + 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z ogórka konserwowego i papryki konserwowej + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z kurczaka (dieta) + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron spaghetti + 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Kalaflor gotowany + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalaflor gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Naleśniki z pieczarkami + 300 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Kalaflor gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) 200 g ( <u>SEL.</u> ) 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) 100 g 100 g 250 ml	300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) 300 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) 100 g 100 g 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananasem + 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt 60 g ( <u>MLE</u> ) 50 g 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananasem + 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) 10g 1 szt 60 g ( <u>MLE</u> ) 50 g 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananasem + 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) 10g 1 szt 60 g ( <u>MLE</u> ) 50 g 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) 10g 1 szt 60 g ( <u>MLE</u> ) 1 szt 100 g 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
PN	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g ( <u>MLE</u> )									
	Wartość energetyczna: 2485.21 kcal; Białko ogółem: 123.57 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 311.54 g; W tym cukry: 47.59 g; Błonnik pok.: 45.89 g; Sól: 14.87 g;	Wartość energetyczna: 2298.63 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 286.22 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 40.37 g; Sól: 14.13 g;	Wartość energetyczna: 2544.93 kcal; Białko ogółem: 122.61 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 332.74 g; W tym cukry: 70.07 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sól: 14.48 g;	Wartość energetyczna: 2350.91 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2432.58 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 13.94 g;	Wartość energetyczna: 2218.82 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 288.72 g; W tym cukry: 67.35 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 2694.50 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 104.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 330.39 g; W tym cukry: 73.39 g; Błonnik pok.: 42.68 g; Sól: 13.40 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-29 do dnia 2025-02-07 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys weglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys weglowodanów	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 Vegetariańska		
2025-01-31 piątek	Śniadanie	<p>Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>)                      Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>)                      Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 100 g (<u>MLE</u>)                      Jabłko 1 szt 1 szt                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</p>		<p>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>)                      Jabłko 1 szt 1 szt                      Salata strzepiasta czerwona 10 g                      Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml</p>		<p>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>)                      Jabłko 1 szt 1 szt                      Salata strzepiasta czerwona 10 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>)                      Dorsz pieczony w ziołach + 80 g (<u>RYB.</u>)                      Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)                      Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g                      Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>)                      Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g                      Fasolka szparagowa zielona + 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>)                      Zrazik wieprzowy zawijany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)                      Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g                      Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g                      Fasolka szparagowa zielona + 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>		<p>Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>)                      Dorsz pieczony w ziołach + 80 g (<u>RYB.</u>)                      Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)                      Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g                      Sos pomidorowy + 100 g                      Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)                      Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>)                      Fasolka szparagowa zielona + 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>		<p>Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>)                      Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)                      Sos pomidorowy + 100 g                      Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)                      Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>)                      Fasolka szparagowa zielona + 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	
		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g                      Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Sałata zielona 20 g                      Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>		<p>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>)                      Sałata zielona 20 g                      Kawa zbożowa z młkiem 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                      Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g                      Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>)                      Sałata zielona 20 g                      Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>		<p>Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Sałatka jarzynowa z jajkiem + 225 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Sałata zielona 20 g                      Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	
		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: 2077.59 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 254.54 g; W tym cukry: 46.47 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2232.78 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 94.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 249.66 g; W tym cukry: 49.21 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2179.61 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 303.38 g; W tym cukry: 67.84 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2362.69 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 304.23 g; W tym cukry: 76.93 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 1941.08 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 283.24 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2112.65 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 288.69 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2354.97 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz: 94.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 304.96 g; W tym cukry: 72.89 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 8.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-29 do dnia 2025-02-07 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		
2025-02-01 sobota	Sniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w ost.niejad 50 g Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <b>MLE, GOR, S02.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona.dojrzejająca, wędzona. 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <b>MLE, GOR, S02.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w ost.niejad 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w ost.niejad 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g ( <b>GLUPSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g ( <b>GLUPSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g ( <b>GLUPSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )	
		Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik z kurczaka + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos śmietanowy wegański dieta + 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż brązowy + 200 g Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik z kurczaka + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos śmietanowy wegański dieta + 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż brązowy + 200 g Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik z kurczaka + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos śmietanowy wegański dieta + 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż biały + 200 g Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 100 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 100 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udzca z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udzca z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udzca z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udzca z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udzca z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udzca z cytryną + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Hummus + 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Hummus + 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
PN	Mandarynka 1 szt								
	Wartość energetyczna: 1766.84 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 219.31 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 14.28 g;	Wartość energetyczna: 2023.84 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 254.27 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sól: 15.49 g;	Wartość energetyczna: 1940.74 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 232.50 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 13.88 g;	Wartość energetyczna: 2197.74 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 88.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 267.46 g; W tym cukry: 71.68 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 15.08 g;	Wartość energetyczna: 1779.25 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 235.48 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 2005.45 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 276.63 g; W tym cukry: 75.39 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 14.47 g;	Wartość energetyczna: 2233.24 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 307.53 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 51.99 g; Sól: 11.16 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-29 do dnia 2025-02-07 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
2025-02-02 niedziela	Sniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Salata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos porowy + 100 g ( <u>MLE</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Salata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</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 pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos porowy + 100 g ( <u>MLE</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony cały + 80 g Sos dyniowy + 100 g ( <u>MLE</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafior gotowany + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurzej półki 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 20g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurzej półki 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 20g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 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> ) Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )				
	Wartość energetyczna: 2218.36 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 273.37 g; W tym cukry: 47.25 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2120.36 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 247.39 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2497.77 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 324.79 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2330.28 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 289.20 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2435.49 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 324.22 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2295.62 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 291.96 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2516.29 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz: 107.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 327.99 g; W tym cukry: 84.98 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 9.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-29 do dnia 2025-02-07 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	
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z groszku zielonego + 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
		Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos pieczarkowy + 100 g ( <b>MLE</b> ) Ryż brązowy + 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą + 200 g ( <b>SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos pieczarkowy + 100 g ( <b>MLE</b> ) Ryż brązowy + 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z serem białym + 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus truskawkowy b/c + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka owocowa + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ryż biały + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Pyzy z truskawkami + 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka owocowa + 150 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z serem białym + 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus truskawkowy b/c + 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka owocowa + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Kolejca	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kalarepa 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kalarepa 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mix салат z sosem winegret b/c + 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mix салат z sosem winegret b/c + 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mix салат z sosem winegret b/c + 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kalarepa 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )
PN	Wartość energetyczna: 2079.43 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 277.98 g; W tym cukry: 53.25 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 1966.97 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 281.77 g; W tym cukry: 60.88 g; Błonnik pok.: 42.03 g; Sól: 14.25 g;	Wartość energetyczna: 2202.83 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 284.26 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 44.70 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2160.89 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 279.81 g; W tym cukry: 97.13 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2098.02 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 293.80 g; W tym cukry: 57.91 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 13.61 g;	Wartość energetyczna: 2226.50 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 372.09 g; W tym cukry: 122.83 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2346.01 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 91.85 g; Kw. tł. nasy.: 41.74 g; Węglowodany ogółem: 289.19 g; W tym cukry: 98.32 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 10.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-29 do dnia 2025-02-07 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		
2025-02-04 wtorek	Sniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pieczona owsianka jabłkowa + 50 g ( <u>JAJ, MLE, GLU OW.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pieczona owsianka jabłkowa + 50 g ( <u>JAJ, MLE, GLU OW.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pieczona owsianka jabłkowa + 50 g ( <u>JAJ, MLE, GLU OW.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody.w.osł.niejad 50 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pieczona owsianka jabłkowa + 50 g ( <u>JAJ, MLE, GLU OW.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Twarożek makowy + 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pieczona owsianka jabłkowa + 50 g ( <u>JAJ, MLE, GLU OW.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Twarożek makowy + 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pieczona owsianka jabłkowa + 50 g ( <u>JAJ, MLE, GLU OW.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Twarożek makowy + 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
		Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Polędwiczka z kurczaka na parze + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g ( <u>MLE</u> ) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Polędwiczka z kurczaka na parze + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brukselka gotowana + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g ( <u>MLE</u> ) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brukselka gotowana + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Polędwiczka z kurczaka na parze + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet z kurczaka + 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Seler gotowany + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Burger z soczewicy pieczony + 80 g ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g ( <u>MLE</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Burger z soczewicy pieczony + 80 g ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g ( <u>MLE</u> ) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		PN	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )					
	Wartość energetyczna: 2128.58 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 254.15 g; W tym cukry: 48.69 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 13.95 g;	Wartość energetyczna: 2282.06 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 288.57 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 44.49 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 2324.58 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 292.66 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 13.55 g;	Wartość energetyczna: 2478.06 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 89.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 43.46 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 1980.58 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 267.57 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 14.06 g;	Wartość energetyczna: 2192.55 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 302.01 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2413.14 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 353.82 g; W tym cukry: 74.07 g; Błonnik pok.: 50.86 g; Sól: 9.46 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-29 do dnia 2025-02-07 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zestaw 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 Vegetariańska			
2025-02-05 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Muffin warzywny z wędliną + 75 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek konserwowy 80 g ( <u>GOR</u> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Muffin warzywny z wędliną + 75 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek konserwowy 80 g ( <u>GOR</u> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Muffin warzywny z wędliną + 75 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Muffin warzywny z wędliną + 75 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 60 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek konserwowy 80 g ( <u>GOR</u> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ryż brązowy + 200 g Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, S02</u> ) Szpinak baby z dressingiem + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Ryż brązowy + 200 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, S02</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ryż brązowy + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinak baby z dressingiem + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Ryż biały + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinak baby z dressingiem + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Ryż brązowy + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )					
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Pudding chia z musem mango + 150 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )						
		Wartość energetyczna: 2297.76 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 93.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 273.01 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 1951.17 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 245.96 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2602.61 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 104.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 322.92 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 13.25 g;	Wartość energetyczna: 2238.83 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 291.22 g; W tym cukry: 91.59 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2563.98 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 86.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 360.53 g; W tym cukry: 88.73 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 13.42 g;	Wartość energetyczna: 2210.14 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 321.22 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2750.32 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 107.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 371.29 g; W tym cukry: 93.50 g; Błonnik pok.: 44.76 g; Sól: 12.38 g;		



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-29 do dnia 2025-02-07 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys weglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys weglowodanów	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		
2025-02-06 czwartek	Sniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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> )	
	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 Sałatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLUPSZ.</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 Sałatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron kokardki + 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Marchew mini gotowana + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Sos szpinakowy z serem żółtym + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Sos szpinakowy z serem żółtym + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Sos szpinakowy z serem żółtym + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolejca	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, 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 mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, 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 mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, 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 mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, 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 mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, 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 mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Słupki papryki czerwonej + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Słupki papryki czerwonej + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Słupki papryki czerwonej + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	
	PN	Sałatka z kaszą pęczak, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
		Wartość energetyczna: 1983.61 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 248.19 g; W tym cukry: 35.30 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 12.26 g;	Wartość energetyczna: 2360.22 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 91.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 287.31 g; W tym cukry: 42.28 g; Błonnik pok.: 44.52 g; Sól: 13.94 g;	Wartość energetyczna: 1898.57 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 251.38 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2275.18 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 83.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 290.50 g; W tym cukry: 63.45 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 1875.64 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 256.14 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2226.31 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 300.05 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2242.24 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 312.18 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 50.92 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2242.24 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 312.18 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 50.92 g; Sól: 10.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-29 do dnia 2025-02-07 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	
2025-02-07 piątek	Śniadanie	<p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>)                      Twarożek + 60 g (<b>MLE</b>)                      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 (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>)                      Twarożek + 60 g (<b>MLE</b>)                      Dżem 25g 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 (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b>)                      Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<b>RYB.</b>)                      ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g                      Tzatziki + 100 g (<b>MLE</b>)                      Warzywa po grecku + 100 g (<b>SEL.</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b>)                      Risotto z brązowego ryżu z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<b>SEL.</b>)                      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 (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b>)                      Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<b>RYB.</b>)                      ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g                      Tzatziki + 100 g (<b>MLE</b>)                      Warzywa po grecku + 100 g (<b>SEL.</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b>)                      ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g                      Stek wieprzowy mielony + 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      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 (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b>)                      Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<b>RYB.</b>)                      ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g                      Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g                      Warzywa po grecku + 100 g (<b>SEL.</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b>)                      Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<b>MLE, SEL.</b>)                      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 (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b>)                      Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<b>RYB.</b>)                      Kasza bulgur + 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Tzatziki + 100 g (<b>MLE</b>)                      Warzywa po grecku + 100 g (<b>SEL.</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<b>MLE, GOR.</b>)                      Serek śmietankowy naturalny 50 g (<b>MLE</b>)                      Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<b>MLE, GOR.</b>)                      Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<b>MLE</b>)                      Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Filet z indyka kostka pieczona + 80 g                      Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarellą + 150 g (<b>MLE</b>)                      Serek śmietankowy naturalny 50 g (<b>MLE</b>)                      Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<b>MLE</b>)                      Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<b>MLE, GOR.</b>)                      Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>			
		<p>Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g (<b>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ.</b>)</p>	<p>Pieczona owsianka jabłkowa + 100 g (<b>JAJ, MLE, GLU OW.</b>)</p>	<p>Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g (<b>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ.</b>)</p>				
	<p>Wartość energetyczna: 2107.45 kcal;                      Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 80.23 g;                      Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 258.14 g; W tym cukry: 57.69 g;                      Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 11.00 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2333.84 kcal;                      Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 97.83 g;                      Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 271.85 g; W tym cukry: 60.34 g;                      Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 12.43 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2357.99 kcal;                      Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 74.86 g;                      Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 341.77 g; W tym cukry: 113.88 g;                      Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 9.14 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2648.43 kcal;                      Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 103.28 g;                      Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 346.71 g; W tym cukry: 114.09 g;                      Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.05 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: 2573.64 kcal;                      Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 76.21 g;                      Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 376.71 g; W tym cukry: 113.20 g;                      Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 10.11 g;</p>	

### **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,