

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-08 do dnia 2025-02-17 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	
2025-02-08 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 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>) Pomidorki 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, SO2.</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
		Kolejca	Bulka 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>)	Buleczka 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>)	Buleczka 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>)	Buleczka 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>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka 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>)	
			PN	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: 2084.35 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 314.39 g; W tym cukry: 98.04 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 1991.46 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 256.92 g; W tym cukry: 89.13 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 9.82 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 2025-02-08 do dnia 2025-02-17 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		
2025-02-09 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, 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>)			
		Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 80 g 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 Coleslaw + 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 pieczony dieta + 80 g 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>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</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 dieta + 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 ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkami konserwowymi 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Salata 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 Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawina + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Salata 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 Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawina + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Salata 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Salata 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 Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawina + 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>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Salata 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: 2068.46 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 277.45 g; W tym cukry: 61.23 g; Błonnik pok.: 39.23 g; Sól: 13.05 g;	Wartość energetyczna: 2207.28 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 42.18 g; Sól: 14.91 g;		Wartość energetyczna: 2277.70 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 311.50 g; W tym cukry: 93.37 g; Błonnik pok.: 40.50 g; Sól: 14.69 g;	Wartość energetyczna: 2437.08 kcal; Białko ogółem: 129.07 g; Tłuszcz: 90.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 292.38 g; W tym cukry: 94.55 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 16.50 g;	Wartość energetyczna: 1920.16 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 284.28 g; W tym cukry: 78.85 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2229.15 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 277.82 g; W tym cukry: 81.60 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 14.67 g;	Wartość energetyczna: 2354.07 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 93.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 315.76 g; W tym cukry: 100.51 g; Błonnik pok.: 48.69 g; Sól: 13.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-08 do dnia 2025-02-17 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	
2025-02-10 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g 50 g (<u>MLE</u>) 80 g 20 g 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g 50 g (<u>MLE</u>) 80 g 20 g 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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	90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g 50 g (<u>MLE</u>) 80 g 20 g 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g 50 g (<u>MLE</u>) 80 g 20 g 250 ml
	Obiad	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 żółta + 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 pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Salata zielona z olejem + 60 g Fasolka szparagowa żółta + 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 żółta + 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 pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Salata zielona z olejem + 60 g Dyńia 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>) Roladka wieprzowa z warzywami pieczona + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Dyńia 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 żółta + 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 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 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 mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (<u>JAJ.</u>) 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 brokuła + 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 brokuła + 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 brokuła + 60 g Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ, MLE</u>)								
		Wartość energetyczna: 2162.42 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 290.72 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 45.37 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2225.74 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 260.08 g; W tym cukry: 33.79 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2261.72 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 315.55 g; W tym cukry: 70.93 g; Błonnik pok.: 45.35 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2379.51 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 91.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 288.19 g; W tym cukry: 62.92 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2226.50 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; W tym cukry: 105.74 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2250.01 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 284.55 g; W tym cukry: 63.72 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2181.19 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 314.16 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 46.09 g; Sól: 9.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-08 do dnia 2025-02-17 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			
2025-02-11 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 dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, 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>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>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</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>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 JEĆZ.</u>) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 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 selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) 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 JEĆZ.</u>) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 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 (<u>GLU JEĆZ.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Buraki gotowane + 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>) Gulasz wołowy + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 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 JEĆZ.</u>) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
			Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata strzebiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata strzebiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata strzebiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 80 g Salata strzebiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 80 g Salata strzebiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 80 g Salata strzebiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 80 g Salata strzebiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)
				PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2l kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)				
Wartość energetyczna: 2027.77 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 257.83 g; W tym cukry: 36.20 g; Błonnik pok.: 39.35 g; Sól: 12.74 g;	Wartość energetyczna: 2149.32 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 290.04 g; W tym cukry: 38.34 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sól: 13.10 g;				Wartość energetyczna: 2083.32 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 276.97 g; W tym cukry: 70.39 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2241.28 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 316.20 g; W tym cukry: 74.07 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2086.20 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 280.07 g; W tym cukry: 74.80 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 13.27 g;	Wartość energetyczna: 2096.76 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 321.39 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2190.56 kcal; Białko ogółem: 68.77 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 338.55 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 45.27 g; Sól: 12.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-08 do dnia 2025-02-17 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
2025-02-12 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 JECZ.</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		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 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 Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 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 posypce curry dieta + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały + 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 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 Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały + 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Tzatziki + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Marchew gotowana plastry + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 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 Twaróg półtłusty 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 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 Pasta z groszku zielonego + 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 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>)							
	Wartość energetyczna: 2125.37 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 269.65 g; W tym cukry: 49.66 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 1979.80 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 242.16 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2173.87 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 299.38 g; W tym cukry: 73.97 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2079.10 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 266.99 g; W tym cukry: 73.03 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2097.91 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 294.45 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 13.25 g;	Wartość energetyczna: 1908.22 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 262.88 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2862.46 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 125.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 337.81 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 43.16 g; Sól: 12.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-08 do dnia 2025-02-17 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		
2025-02-13 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 60 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Sernik 50g (<u>MLE.</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Sernik 50g (<u>MLE.</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Sernik 50g (<u>MLE.</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		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 z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g 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, SOZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g 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 z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g 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 JĘCZ.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOZ.</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 Kalaflor gotowany + 100 g 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>) Kalaflor gotowany + 100 g Dynia 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, SOZ.</u>) Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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, SOZ.</u>) Kalaflor gotowany + 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 Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE.</u>)								
	Wartość energetyczna: 2283.08 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 297.60 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 42.29 g; Sól: 13.68 g;	Wartość energetyczna: 2019.88 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 253.83 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 13.61 g;	Wartość energetyczna: 2420.50 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; W tym cukry: 82.17 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 13.77 g;	Wartość energetyczna: 2239.32 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 88.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 279.61 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 14.96 g;	Wartość energetyczna: 2348.21 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 14.08 g;	Wartość energetyczna: 2074.20 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 252.09 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 13.46 g;	Wartość energetyczna: 2598.98 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 368.48 g; W tym cukry: 78.87 g; Błonnik pok.: 45.46 g; Sól: 12.51 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-08 do dnia 2025-02-17 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
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Morszczuk na parze + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana ciemna + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Mix салат z sosem winegret b/c + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Morszczuk na parze + 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 салат z sosem winegret b/c + 60 g Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Morszczuk na parze + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kasza szparagowa żółta + 200 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 салат 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 Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		
	PN	Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2184.79 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 250.24 g; W tym cukry: 43.29 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2424.01 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 103.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 276.29 g; W tym cukry: 38.42 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2147.27 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 274.62 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2437.18 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 102.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 273.30 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2015.87 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 278.31 g; W tym cukry: 63.35 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2265.03 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 305.84 g; W tym cukry: 60.84 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2421.59 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 97.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 304.25 g; W tym cukry: 65.30 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 9.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-08 do dnia 2025-02-17 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	
2025-02-15 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 sałat z sosem winegret b/c + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Mix sałat z sosem winegret b/c + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Mix sałat z sosem winegret b/c + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb 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>) Sałatka lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet warzywny marchwiowo-cukiniowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Mix sałat z sosem winegret b/c + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet warzywny marchwiowo-cukiniowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Mix sałat z sosem winegret b/c + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet warzywny marchwiowo-cukiniowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Mix sałat 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>)
		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>) Surówka z białej kapusty z koperkiem + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem + 100 g 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 ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 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 krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane súpki + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kaszoitto 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
		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 drobiowa z udźca 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 mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca 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 mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca 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 mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
PN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2369.53 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 87.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; W tym cukry: 52.62 g; Błonnik pok.: 46.48 g; Sól: 13.38 g;	Wartość energetyczna: 2216.96 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 274.24 g; W tym cukry: 51.55 g; Błonnik pok.: 42.43 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2466.18 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 86.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 338.29 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 45.21 g; Sól: 13.52 g;	Wartość energetyczna: 2322.52 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 307.54 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2190.36 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 330.77 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 14.73 g;	Wartość energetyczna: 2013.01 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 294.04 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 14.50 g;	Wartość energetyczna: 2359.44 kcal; Białko ogółem: 69.68 g; Tłuszcz: 94.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 317.53 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 54.32 g; Sól: 10.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-08 do dnia 2025-02-17 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	
2025-02-16 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>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Paprykarz z lososia (dieta) + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Dynia pieczona + 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 Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony 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>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 Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna z cukini i marchewki + 80 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) 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: 2290.07 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 85.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 281.23 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 13.68 g;	Wartość energetyczna: 2092.65 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 268.95 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2470.97 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 87.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 323.89 g; W tym cukry: 71.86 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 13.53 g;	Wartość energetyczna: 2320.05 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 312.72 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2374.25 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2288.68 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 313.75 g; W tym cukry: 62.82 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2699.40 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 123.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 298.41 g; W tym cukry: 75.82 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 13.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-08 do dnia 2025-02-17 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				
2025-02-17 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego + 50 g Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego + 50 g Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego + 50 g Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			
		Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż brązowy + 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecieryczą + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż brązowy + 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Salatka owocowa + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
			Kolacja	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wedlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennej pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wedlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennej pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wedlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennej pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
				PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)
					Wartość energetyczna: 2198.11 kcal; Białko ogółem: 123.58 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 262.02 g; W tym cukry: 52.69 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 14.95 g;	Wartość energetyczna: 2111.85 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 271.59 g; W tym cukry: 59.95 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 15.16 g;	Wartość energetyczna: 2283.51 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 259.03 g; W tym cukry: 58.61 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 2648.68 kcal; Białko ogółem: 121.41 g; Tłuszcz: 101.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 321.84 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 13.40 g;	Wartość energetyczna: 2140.61 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 285.22 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 14.29 g;	Wartość energetyczna: 2138.69 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 301.71 g; W tym cukry: 88.43 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2660.18 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 108.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 332.26 g; W tym cukry: 64.93 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 13.18 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 JEĆZ - 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,