

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-19 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
2025-03-11 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>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
		Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z czarnej rzepy z 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 JĘCZ.</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 Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
2025-03-11 wtorek	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет 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 Sałata strzypiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет 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 Sałata strzypiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет 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 Sałata strzypiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzypiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata strzypiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2027.24 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 256.61 g; W tym cukry: 36.47 g; Błonnik pok.: 39.35 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2150.71 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 289.40 g; W tym cukry: 38.93 g; Błonnik pok.: 40.99 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 2082.79 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 275.75 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2242.67 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 315.56 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2061.38 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 277.42 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 2120.08 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 321.89 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2203.20 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 344.90 g; W tym cukry: 74.91 g; Błonnik pok.: 48.06 g; Sól: 11.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-19 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		
2025-03-12 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>) 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		
		Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) 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 kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pulpet z dorsza 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pomidorowy + 100 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* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż biały + 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 kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pulpet z dorsza 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pomidorowy + 100 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>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż biały + 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>) Pulpet z dorsza 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
PN	Wartość energetyczna: 2170.27 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 261.32 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 1983.68 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 231.98 g; W tym cukry: 45.94 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2216.77 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 299.65 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2080.98 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 265.41 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2140.81 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; W tym cukry: 57.90 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 1912.63 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 55.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 257.85 g; W tym cukry: 55.97 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2884.50 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 125.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 42.20 g; Sól: 12.22 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-19 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		
2025-03-13 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</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>)	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 dodad.wody w osł.niejad 50 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Pasta warzywna z cukini i marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 50 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka 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, SO2.</u>) Kalaflor gotowany + 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 JECZ.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Kalaflor gotowany + 100 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z kurczaka (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g 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, SO2.</u>) Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
			Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 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 Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 150 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 Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
PN	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE.</u>)								
	Wartość energetyczna: 2283.26 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 298.22 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 42.26 g; Sól: 14.07 g;	Wartość energetyczna: 2008.71 kcal; Białko ogółem: 101.94 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 257.83 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 12.40 g;		Wartość energetyczna: 2420.68 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 335.21 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 14.16 g;	Wartość energetyczna: 2220.03 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 283.61 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 13.72 g;	Wartość energetyczna: 2324.00 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 326.60 g; W tym cukry: 79.88 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 14.31 g;	Wartość energetyczna: 2058.11 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 256.40 g; W tym cukry: 61.66 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 13.71 g;	Wartość energetyczna: 2579.42 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 367.72 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 45.43 g; Sól: 12.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-19 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	
2025-03-14 piątek	Śniadanie	<p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml</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>) 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</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>) 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</p>		
	Obiad	<p>Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, 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 sałat z sosem winegret b/c + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk na parze 80g + 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</p>	<p>Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z farszem z kurczaka i pieczarek + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 60 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk na parze 80g + 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</p>	
	Kolacja	<p>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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>)		Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1978.66 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 252.79 g; W tym cukry: 48.00 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2217.88 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 278.84 g; W tym cukry: 43.14 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2052.50 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 275.93 g; W tym cukry: 68.18 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2303.88 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 275.05 g; W tym cukry: 71.62 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2028.72 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 278.55 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2226.27 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 305.17 g; W tym cukry: 62.60 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2353.32 kcal; Białko ogółem: 82.23 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 306.26 g; W tym cukry: 67.77 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 9.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-19 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
2025-03-15 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>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 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>) Sałata 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>) 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>) Sałata 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 mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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>) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bruksełka 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bruksełka 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bruksełka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem + 100 g Bruksełka 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 Bruksełka 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 kukurydzyjanych + 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 słupek + 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>) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bruksełka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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 Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta)+ 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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 Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta)+ 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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 Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta)+ 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
PN	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2333.85 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; W tym cukry: 54.40 g; Błonnik pok.: 46.46 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2183.20 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 275.58 g; W tym cukry: 53.65 g; Błonnik pok.: 42.66 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2481.57 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 339.76 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 45.19 g; Sól: 13.69 g;	Wartość energetyczna: 2340.05 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 309.66 g; W tym cukry: 78.64 g; Błonnik pok.: 41.27 g; Sól: 13.26 g;	Wartość energetyczna: 2190.47 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 329.80 g; W tym cukry: 78.23 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 13.99 g;	Wartość energetyczna: 2013.12 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 293.07 g; W tym cukry: 81.90 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 13.76 g;	Wartość energetyczna: 2390.68 kcal; Białko ogółem: 73.21 g; Tłuszcz: 94.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 323.69 g; W tym cukry: 80.74 g; Błonnik pok.: 55.40 g; Sól: 10.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-19 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	
2025-03-16 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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g (<u>GÓR.</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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g (<u>GÓR.</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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 100 g (<u>GÓR.</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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Paprykarz z lososia (dieta) + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi dieta + 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>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi dieta + 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>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	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>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Dyńa pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Kasza gryczana ciemna + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Dyńa pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z indyka + 200 g Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Dyńa pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	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 Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</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: 2248.03 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 280.25 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2106.43 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 268.59 g; W tym cukry: 42.31 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2405.23 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2310.13 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 321.77 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2371.33 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 325.39 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2341.58 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 316.86 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2647.72 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 115.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 306.03 g; W tym cukry: 76.12 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 12.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-19 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
2025-03-17 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 słupki + 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży słupki + 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży słupki + 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych buraków z fetą + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży słupki + 80 g Sałata 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 Ryz brązowy + 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE.</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 Ryz brązowy + 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ryz 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>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt 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, SEZ.</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>)		
		Wartość energetyczna: 2188.47 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 262.27 g; W tym cukry: 50.61 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 14.81 g;	Wartość energetyczna: 2257.44 kcal; Białko ogółem: 127.09 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 263.05 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 15.33 g;	Wartość energetyczna: 2273.87 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 84.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 259.28 g; W tym cukry: 56.53 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2638.34 kcal; Białko ogółem: 120.84 g; Tłuszcz: 99.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 321.90 g; W tym cukry: 60.80 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 13.25 g;	Wartość energetyczna: 2161.94 kcal; Białko ogółem: 119.48 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 286.76 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 13.42 g;	Wartość energetyczna: 2282.71 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 333.29 g; W tym cukry: 111.91 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2611.68 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 104.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 329.82 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 13.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-19 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	
2025-03-18 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>) 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 Papryka świeża 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>GLU PSZ, 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 Papryka świeża 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>GLU PSZ, 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 Papryka świeża 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>GLU PSZ, 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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 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 mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, 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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 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>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>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g (<u>GOR.</u>) Surówka z selera z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Poledwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 60 g (<u>GOR.</u>) Surówka z selera z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Poledwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Poledwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Dynia na parze + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) 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 Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorcki koktajlowe 80 g Salata lodowa 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 Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorcki koktajlowe 80 g Salata lodowa 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 Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorcki koktajlowe 80 g Salata lodowa 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 Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorcki koktajlowe 80 g Salata lodowa 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 Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorcki koktajlowe 80 g Salata lodowa 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 Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorcki koktajlowe 80 g Salata lodowa 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 Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorcki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		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: 2176.88 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 92.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 247.96 g; W tym cukry: 38.62 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2284.37 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 92.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 259.37 g; W tym cukry: 48.70 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 15.53 g;	Wartość energetyczna: 2521.64 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 100.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; W tym cukry: 64.38 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2488.60 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 98.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 294.10 g; W tym cukry: 74.36 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 14.70 g;	Wartość energetyczna: 2195.40 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 304.68 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2102.23 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 264.23 g; W tym cukry: 56.95 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 14.90 g;	Wartość energetyczna: 2333.93 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 97.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 291.22 g; W tym cukry: 74.00 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 10.36 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-19 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	
2025-03-19 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron łazanki + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta z mięsem wieprzowym + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serowy omlęt z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 100 g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serowy omlęt z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 100 g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pudding chia z musem mango + 150 g (<u>OZI, ORZ.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2101.38 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 291.94 g; W tym cukry: 44.33 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 1858.04 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 252.61 g; W tym cukry: 41.67 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2341.28 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 321.65 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2145.70 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 297.87 g; W tym cukry: 82.25 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2394.75 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 330.15 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2089.67 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 295.57 g; W tym cukry: 81.82 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2024.35 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 286.67 g; W tym cukry: 97.58 g; Błonnik pok.: 42.48 g; Sól: 11.27 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,